219

219

CIVICS AND HYGIENE

BOOK II FOR STANDARD V

[According to the Revised Syllabus 1943]

15 FEB 1945

By

G. V. RAMA AYYAR, B.A., L.T.,

Town High School, Kumbakonam.

158
162

G. V. K. SWAMY & Co.,

PUBLISHERS

KUMBAKONAM :: MADRAS

Price 0-6-6

அரசியலும் சுகாதாரமும்

இரண்டாம் புத்தகம்

(ஐந்தாவது வகுப்பிற்கு)

15 FEB 1945
MADRAS
172·1
162

கும்பகோணம் டவுன் ஹை ஸ்கூல் சரித்திர ஆசிரியர்
G. V. ராமய்யர் B. A., L. T.
எழுதியது.

ஜி. வி. கே. ஸ்வாமி அண் கோ.,
பப்ளிஷர்ஸ்
கும்பகோணம் : : சென்னை
பதிப்புரிமை] 1944 [விலை 0-6-6

First Edition 1944

Printed at the B. N. Press, Madras.

15 FEB 1945

முகவுரை

அரசியலும் சுகாதாரமும் என்ற பெயருடன் ஆரம்பப் பாடசாலை மாணவர்களுக்குப் பயன்படுமாறு வரிசையாக எழுதப்பட்டுள்ள புத்தகங்களில் இது இரண்டாவது புத்தகமாகும். இது, சென்னைக் கல்வி இலாகா அதிகாரிகளால் வெளியிடப்பட்டிருக்கும் அரசியல் நூல் சம்பந்தமான புதிய பாட திட்டத்தை ஒட்டி ஐந்தாவது வகுப்பிற்காக எழுதப்பட்டுள்ளது.

இப் புத்தகத்தில் அரசியல் சமூக வாழ்க்கை சம்பந்தமான விஷயங்கள், அரசியல் அமைப்பு, இலாகாக்களின் வேலைகள், சட்ட சபைகள், தேர்தல்கள், ஸ்தல ஸ்தாபனங்கள், மக்கள் ஒற்றுமையின் அவசியம், சமூக ஊழியத்தின் பெருமை, தவிர மனித சரீரம், அதன் முக்கிய உறுப்புகள், அவைகளின் வேலைகள், தேக சுகத்திற்கான முறைகள், நோய்களின் காரணங்கள், அவற்றைத் தடுப்பதற்கும் போக்குவதற்கும் ஆனவழிகள், நல்ல பழக்கங்கள், செஞ்சிலுவைச் சங்க அலுவல்கள், இவற்றைப் பற்றிச் சிறிய மாணவர்கள் உற்சாகத்துடனும் ஊக்கத்துடனும் தெரிந்து கொள்ளும்படி எழுதப்பட்டுள்ளன.

இப் புத்தகத்தில் அநேக சித்திரப் படங்கள் தயாரிக்கப்பட்டு பொருத்தமான இடங்களில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மாணவர்களுக்கு உதவும்படி முக்கியமான கேள்விகள் தயாரித்துக் கடைசிப் பக்கங்களில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இப் புத்தகத்தை ஆரம்ப பள்ளிக்கூடங்களில் பாடப் புத்தகமாக வைத்து ஆதரவு அளிக்குமாறு கல்வி அதிகாரிகளும் ஆசிரியர்களும் வேண்டிக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

ஜி. வி. ராமய்யர்.

பொருளடக்கம்

பாடம்		பக்கம்
1.	அரசியல் ...	1
2.	அரசியல் அமைப்பு—சக்கரவர்த்தியும் இந்தியா மந்திரியும் ...	3
3.	அரசியல் அமைப்பு—வைசிராயும் கவர்னர்களும்	5
4.	அரசியல் இலாகாக்கள் ...	6
5.	ஜில்லா உத்தியோகஸ்தர்கள் ...	12
6.	கிராம உத்தியோகஸ்தர்கள் ...	14
7.	அகில இந்திய சட்ட சபைகள் ...	17
8.	மாகாண சட்ட சபைகள் ...	19
9.	மந்திரி சபை ...	21
10.	தேர்தல்கள் ...	22
11.	கிராம பஞ்சாயத்து போர்டு ...	24
12	ஜில்லா போர்டு ...	26
13.	முனிசிபாலிடி அல்லது நகர பரிபாலன சபை	27
14.	கூட்டுறவுச் சங்கம் ...	30
15.	தெய்வ பக்தி முதலியன ...	32
16.	இந்திய மக்களின் ஒற்றுமை ...	34
17.	மனித சரீரம் ...	36
18.	எலும்புக் கூடு ...	38
19.	இருதயம் ...	39
20.	சுவாசாசயம் ...	41
21.	தசைகள் ...	43
22.	ஜீரணம் ...	44
23.	உடல் பாதுகாப்பு ...	45
24.	நற்பழக்கங்கள் ...	46
25.	சொந்த ஆரோக்கியமும் சமூக ஆரோக்கியமும்	47
26.	உணவுப் பொருள் ...	49
27.	சுத்தக் காற்று ...	50
28.	தேகப் பயிற்சியும் ஓய்வும் ...	51
29.	நோய்களின் பிறப்பிடங்களும் அவைகளை விலக்குதலும் ...	53
30.	சில சாதாரண நோய்களும் அவைகளைத் தடுக்கும் முறைகளும் ...	55
31.	லாகிரி வஸ்துக்கள் ...	58
32.	ரஸ்தா விதிகள் ...	61
33.	சிறுவர் செஞ்சிலுவைச் சங்க அலுவல்கள் ...	64

அரசியலும் சுகாதாரமும்

1. அரசியல்

அரசியல் என்றால் என்ன? ஒரு குடும்பத்தைச் சரிவர நடத்தக் குடும்பத் தலைவரும், ஒரு பாடசாலையை ஒழுங்காய் நடத்தத் தலைமை ஆசிரியரும் வேண்டும் என்று தெரிந்து கொண்டீர்கள். அதேமாதிரி ஒரு தேசத்தில் உள்ள மக்கள் அனைவரும் சண்டை சச்சரவின்றிச் சந்தோஷமாய் வாழும்படிச் செய்ய ஒரு நிர்வாகம் வேண்டுமல்லவா? அந்த நிர்வாகத்தை **அரசியல்** (அரசாங்கம் அல்லது துரைத்தனம்) என்கிறோம். அரசியல் நிர்வாகத்தில் முக்கியமானவர் **அரசர்**. அவருக்கு உதவியாகப் பல உத்தியோகஸ்தர்கள் உண்டு. அரசரும் அவரைச் சேர்ந்த உத்தியோகஸ்தர்களும் சேர்ந்து நடத்தும் நிர்வாகமே '**அரசாங்கம்**' எனப்படும்.

அரசாங்கத்தை நடத்துவது சாமானியமான காரியமல்ல. ஒரு சிறிய குடும்பத்தை நடத்துவது குடும்பத் தலைவருக்கு எவ்வளவு கஷ்டமாயிருக்கிறது? கோடிக் கணக்கான ஜனங்கள் வசிக்கும் ஒரு பெரிய தேசத்தை ஆள்வது அதிகக் கஷ்டம். ஜனங்களின் சுக வாழ்விற்கு அமைதிதான் முக்கிய காரணம். தேசத்தில் அமைதி இருந்தாலன்றி ஜனங்கள் தங்கள் தினசரிவாழ்க்கையை சந்தோஷமாய் நடத்த முடியாது. ஆகையால் உள் நாட்டில் கலகங்கள் நடக்காமல் அடக்கி ஆளுவதும், அன்னிய தேசத்திலிருந்து சத்துருக்கள் படையெடுத்து வராமல் பாதுகாப்பதும் அரசாங்கத்தாரின் முதல் கடமை ஆகும்.

ஜனங்கள் ஒருவருக்கொருவர் சண்டையில்லாமல் அரசாங்கத்தார் பாதுகாக்கின்றனர்; வழக்குகளை விசாரித்து நியாயம் வழங்குகின்றனர்; போக்குவரவு வசதிகளை ஏற்படுத்துகின்றனர்; நோயால் வருந்துபவர்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்ய வைத்தியசாலைகள் அமைத்தும், நோய்கள் பரவாமல் தடுத்தும் உதவுகின்றனர்; கல்விபரவவும் கைத்தொழில் விருத்தியடையவும் வேண்டிய வசதிகளைச் செய்கின்றனர்; சுருங்கச் சொல்லின், அரசாங்கத்தார் குடிகள் க்ஷேமமாக வாழ்வதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளை யெல்லாம் செய்து வருகின்றனர்.

அரசனும், அரசியல் உத்தியோகஸ்தர்களும் விவேகம், பொறுமை, நல்லொழுக்கம் முதலிய சிறந்த குணங்கள் உடையவராய் இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அரசியல் நன்ருய் நடைபெறும். அரசியலை நடத்த ஏராளமான பணம் வேண்டும். துரைத்தனச் செலவிற்கு வேண்டிய பணத்தை அரசாங்கத்தார் குடிகளிடமிருந்து வசூலிக்கிருர்கள். இவ்வாறு வசூலிக்கும் பணத்துக்கு 'வரி' (அரசிறை) என்று பெயர்.

துரைத்தனம் சரியானபடி நடப்பதற்கு ஒவ்வொருவரும் தம்மால் இயன்ற உதவி புரிய வேண்டும். நமது தேசம் பெரியதோர் குடும்பம் ஆகும். தகப்பன் தன் குடும்பத்தைக் காப்பாற்றுவதுபோல, அரசர் தம் தேசத்தைக் காப்பாற்றுகிருர். குடும்பத்தார்கள் குடும்பத் தலைவரோடு ஒத்துழைத்தால்தான் குடும்பம் க்ஷேமமாயிருக்கும். அதுபோல தேசக்குடிகளாகிய நாம் அரசாங்கத்தாரோடு ஒத்துழைத்தால்தான் நம் தேசம் க்ஷேமமாயிருக்கும்.

நாம் அரசாங்கத்தாருடன் எப்படி ஒத்துழைக்கலாம் என்று கவனிப்போம். அவர்கள் உத்தரவுக்கு நாம் அடங்கி நடக்கவேண்டும். அரசியல் நிர்வாகத்திலோ தேசக் காவலிலோ நாம் வேலையில் அமரலாம். அரசாங்கத்தை நடத்த விதிக்கப்பட்ட வரிகளை நாம் காலாகாலத்தில் அதாவது கெடு தவருமல்செலுத்தவேண்டும்.

2. அரசியல் அமைப்பு—
சக்கரவர்த்தியும் இந்தியா மந்திரியும்

நாம் வசிக்கும் தேசமாகிய இந்தியா, மிகப்பெரியது. அதில் பலகோடி ஜனங்கள் வசிக்கிருர்கள். இத்தேசம் ஆங்கிலேயர் ஆளுகைக்கு உட்பட்டிருக்கிறது. ஆங்கிலேயர்கள் சுமார் 5000 மைலுக்கு அப்பால் உள்ள

ஆருவது ஜார்ஜ்

இங்கிலாந்து தேசத்தில் வசிப்பவர்கள். அவர்கள் எப்படி இந்தியாவுக்கு வந்து ஜயித்து ஆண்டு வருகிருர்கள் என்பதைப்பற்றி நீங்கள் இந்து தேச சரித்திரத்தில் படிப்பீர்கள்.

இங்கிலாந்து தேசத்தின் மன்னரே இந்தியாவின் **சக்கரவர்த்தி.** அவர் இங்கிலாந்தின் தலைநகரமாகிய லண்டனில் வசிக்கிறார். இப்பொழுது இந்தியா சக்கரவர்த்தியாக இருப்பவர் **ஆறாவது ஜார்ஜ்.** இவரது உருவச் சித்திரத்தை நம் நாட்டில் வழங்கும் நாணயங்களிலும், தபால் தலைகளிலும் காணலாம்.

ஆறாவது ஜார்ஜ் ஒரு பெரிய சபையின் உதவியைக் கொண்டு அரசியல் காரியங்களை நடத்துகிறார். அச் சபைக்குப் **பார்லிமெண்ட்** என்று பெயர். அதில் இரண்டு பிரிவுகள் உண்டு. ஒன்று **பிரபுக்கள் சபை,** (ஹௌஸ் ஆப் லார்ட்ஸ்); மற்றொன்று **பொதுஜன சபை;** (ஹௌஸ் ஆப் காமன்ஸ்). இச்சபைகள் லண்டனில் வெகு நேர்த்தியான ஒரு கட்டிடத்தில் கூடும். இரண்டு சபைகளும் ஒத்துழைத்து ராஜ்ய பரிபாலனத்தை நடத்துகின்றன.

பார்லிமெண்ட் மகா சபையைத் தவிர, **ஒரு மந்திராலோசனை சபையும்** இருக்கிறது. அதற்குக் **காபிநெட்** என்று பெயர். அது இங்கிலாந்து மந்திரிகள் அடங்கிய சபை. மந்திரிகள் பார்லிமெண்ட் சபையிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப் பெற்றவர்கள். இவர்களில் தலைமையானவர் **பிரதம மந்திரி.** இதர மந்திரிகள் காரியதரிசிகள் என்று சொல்லப்படுவார்கள். இவர்கள் அரசாங்க விஷயங்களைத் தனித்தனியாக கவனிப்பார்கள். இவர்களில் ஒருவர் இந்திய அரசாங்கம் சம்பந்தமான விஷயங்களைக் கவனிக்கிறார். இவர் **இந்தியா மந்திரி** (இந்தியா செக்ரடரி) என்றழைக்கப்படுகிறார். இப்பொழுது இப்பதவியில் இருப்பவர் **ஏமரி பிரபு.**

இந்தியா மந்திரிக்குத் தனி ஆபீஸ் உண்டு. அதற்கு 'இந்தியா ஆபீஸ்' (ஒயிட் ஹால்) என்று பெயர். அவருக்கு உதவியாக 12 அங்கத்தினர் கொண்ட ஒரு சபை இருக்கிறது. அதில் **மூன்று** இந்தியர்கள் அங்கத்தினர்களாய் இருக்கின்றனர். இந்தியா மந்திரி பெரும்பாலும்

விஷயங்களை இந்தச் சபையினரோடு ஆலோசித்தே செய்வார். ஆயினும், அவர்கள் அபிப்பிராயப்படித்தான் நடக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. இந்தியா மந்திரியின் ஆலோசனையின்பேரில், சக்கரவர்த்தி மாகாண கவர்னர்களையும், ஹைகோர்ட்டு ஜட்ஜுகள் முதலிய பெரிய உத்தியோகஸ்தர்களையும் இந்தியத் துரைத்தன நிர்வாகத்துக்காக நியமிக்கிறார்.

3. அரசியல் அமைப்பு - வைசிராயும் கவர்னர்களும்

சக்கரவர்த்தியாவது இந்தியா மந்திரியாவது நமது தேசத்தை நேரில் ஆள முடியாது. ஆகையால் சக்கரவர்த்தியின் பிரதிநிதியாக ஓர் ஆங்கிலப் பிரபு இந்தியாவில் வந்திருந்து அரசாட்சியை நடத்துகிறார். அவரை **ராஜப் பிரதிநிதி** அல்லது **வைசிராய்** என்று சொல்லுகிறோம். அவரைக் 'கவர்னர் ஜெனரல்' என்றும் சொல்லுவதுண்டு. சாதாரணமாக, அவர் **ஐந்து** வருஷங்கள் வேலையில் இருப்பார். இப்பொழுது வைசிராய் பதவியை வகிப்பவர் லார்டு **வேவல்.** அவர் டில்லியில் வசிக்கிறார்.

வைசிராய்க்கு உதவிபுரிய ஒரு **நிர்வாகசபை** உண்டு. அதில் சாதாரணமாய் ஏழு பேர் அங்கத்தினராக இருப்பர். அவர்களுக்குச் சம்பளம் உண்டு. வைசிராயைப் போல் அவர்களும் **ஐந்து** வருஷங்கள் வேலையில் இருக்கலாம். அவர்களையும் இங்கிலாந்தில் உள்ள இந்தியா மந்திரியே நியமிப்பார். இந்திய அரசாட்சி சம்பந்தமான எல்லா விவகாரங்களையும் மேல் விசாரணை செய்வது இச் சபையாரின் கடமை. இச் சபைக்கு வைசிராயே தலைவர். சபையின் அங்கத்தினர் ஒவ்வொருவருக்கும் சில இலாக்காக்களை அவர் பிரித்துக் கொடுத்திருக்கிறார். வைசிராயும் நிர்வாக சபையும் சேர்ந்து **இந்தியா கவர்ன்மெண்ட்** எனப்படும். நிர்வாக சபையைத் தவிர,

சட்டங்களை இயற்ற இரண்டு சட்ட சபைகள் இருக்கின்றன. அவைகளைப் பற்றி பின்வரும் பாடத்தில் படிப்போம்.

இந்தியா ஒரு பெரிய தேசம். ஆகையால் அதன் அரசியல் நிர்வாகத்திற்கு அதைப் பல மாகாணங்களாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு மாகாணத்திலும் ஒரு அரசியல் அமைப்பு இருக்கிறது. அது, இந்தியா அரசியல் அமைப்புக்கு உட்பட்டது.

மாகாண அரசாங்க அமைப்பின் தலைவர் **கவர்னர்.** அவரும் இங்கிலாந்தில் உள்ள மந்திரிசபையால் நியமிக்கப்படுகின்றார். அவர் **ஐந்து** வருஷங்கள் மாகாண ஆட்சியை நடத்துகிறார். இப்பொழுது, சென்னை மாகாணத்தின் கவர்னர் **ஸர் ஆர்தர் ஹோப்.** அவர் சென்னை நகரத்தில் வசிக்கிறார்.

கவர்னருக்கு உதவியாக ஒரு **மந்திரி சபை** உண்டு. இவர்கள் மாகாண சட்டசபைகளிலிருந்து தேர்ந்து எடுக்கப்பட்டவர்கள். நமது மாகாணத்தில் இரண்டு சட்டசபைகள் இருக்கின்றன. அரசாங்க விஷயங்களைக் கவனிக்கப் பல இலாக்காக்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் கிராமத்திலும், பல உத்தியோகஸ்தர்கள் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இவ்விதம் நமது நாட்டின் அரசியல் முறை சக்கரவர்த்தியினின்றும் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக கிராம உத்தியோகஸ்தர்கள் வரை அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

---

4. அரசியல் இலாக்காக்கள்

அரசியல் அமைப்பில் பல பிரிவுகள் இருக்கின்றன. அவைகளை இலாக்காக்கள் என்று சொல்லுகிறோம். ஒவ்வொரு இலாக்காவும் பிரத்தியேகமாய் ஒவ்வொரு வேலை செய்து வருகிறது. முக்கியமான சில இலாக்காக்களைப் பற்றி இப்பாடத்தில் படிப்போம்.

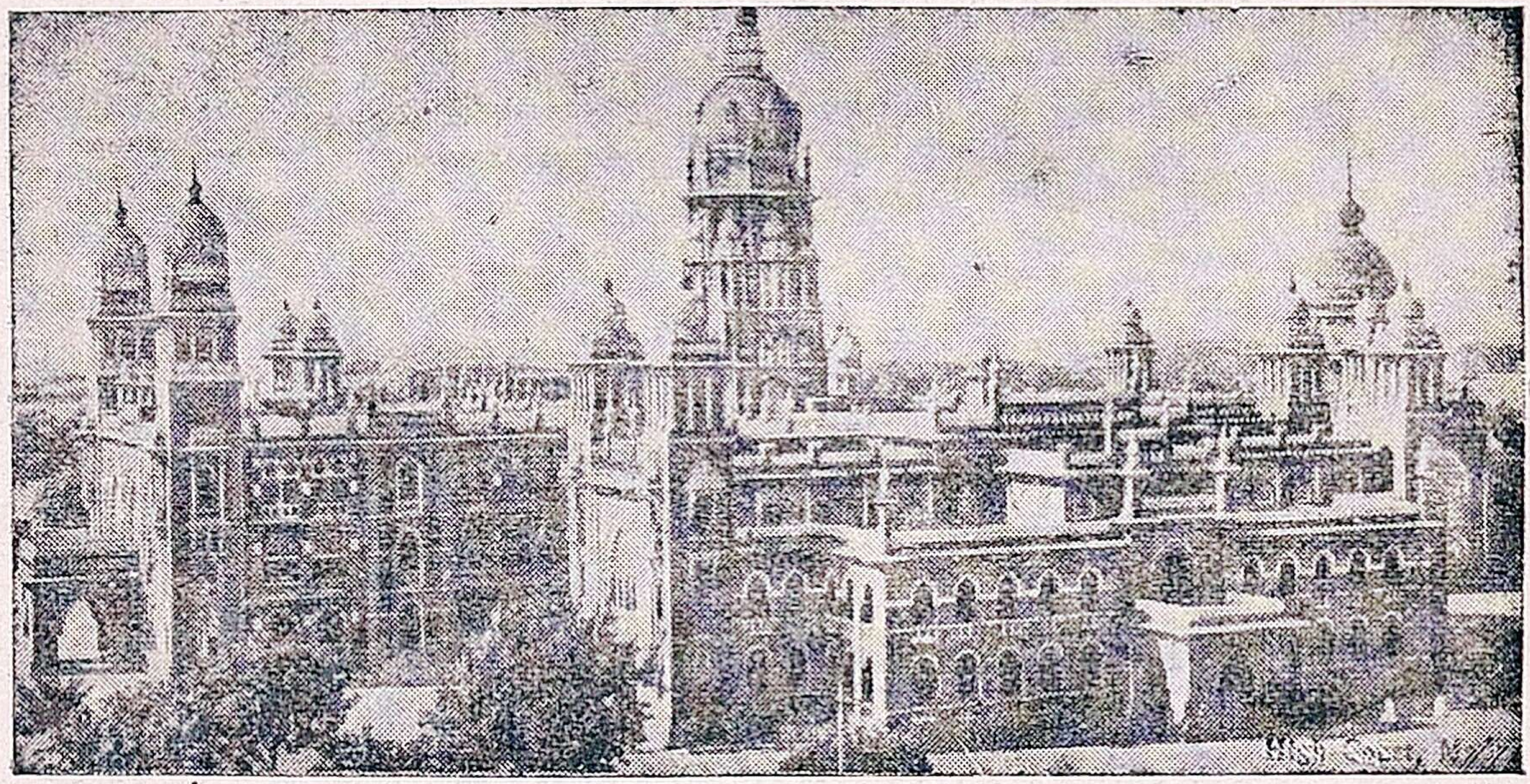
அவையாவன:

1. தேசக் காவல் அல்லது ராணுவம்
2. போலீஸ்
3. நியாய பரிபாலனம்
4. ரெவன்யூ
5. மராமத்து
6. கல்வி
7. வைத்தியமும் சுகாதாரமும்
8. தபாலும் தந்தியும்
9. அபிவிருத்தி இலாகா
10. ஸ்தல சுயாட்சி

ராணுவ இலாக்கா:— தேசக்காவல் அரசாங்கத்தின் முதல் கடமை என்று முன்பு சொல்லப்பட்டுள்ளது. அன்னியர் நமது தேசத்தின் மீது படையெடுத்து வராமல் பாதுகாக்க அரசாங்கத்தார் ஒரு சேனையை வைத்திருக்கிறார்கள். அது பல பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு சில முக்கியமான இடங்களில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவைகளுக்கு **ராணுவ ஸ்தலங்கள்** என்று பெயர். **திருச்சியும்** சென்னையை அடுத்த **பறங்கிமலையும்** நமது மாகாணத்திலுள்ள ராணுவஸ்தலங்கள். இந்திய ராணுவத்தில் ஆங்கிலப் போர் வீரர்களும், இந்தியப் போர் வீரர்களும் இருக்கிறார்கள். **நிலப்படை, கப்பற்படை, ஆகாயப்படை** என்ற மூன்று பிரிவுகள் ராணுவத்தில் உண்டு. நிலப்படையில் காலாட்படை, குதிரைப்படை, பீரங்கிப் படை என மூன்று வகைகள் இருக்கின்றன. ராணுவத் தலைவருக்கு 'கமாண்டர் இன் சீப்' என்று பெயர்.

போலீஸ்:— உள் நாட்டில் சண்டை சச்சரவில்லாமல் சமாதானமாய் ஜனங்கள் வாழ்வதற்காகப் **போலீஸ் இலாக்கா** இருக்கிறது. குற்றங்கள் நடவாமல் பார்ப்பது

போலீஸ் இலாக்காவின் வேலை. வீதிகள் சந்திப்பிலும் பெரிய ஜனக் கூட்டங்களிலும் போலீஸ் சேவகர்கள் நிற்பதை நாம் காணலாம். போலீஸ் சேவகருக்குக் 'கான்ஸ்டபிள்' என்று பெயர். கான்ஸ்டபிள்களுக்கு மேல் அதிகாரிகளாக 'இன்ஸ்பெக்டர்'களும் 'சூபரின் டெண்டெண்டுகளும் இருக்கிறார்கள். மாகாணத்தில் உள்ள முக்கிய போலீஸ் அதிகாரி 'இன்ஸ்பெக்டர் ஜெனரல்' எனப்படுவர்.



சென்னை ஹைகோர்ட்

நியாய பரிபாலனம்:—கொலை, களவு முதலிய கிரிமினல் குற்றங்களை விசாரிக்க மாஜிஸ்டிரேட்டுகளும், சிவில் வழக்குகளை விசாரிக்க ஜில்லா முன்சீப்புக்களும், இருக்கிறார்கள். பெரிய வழக்குகளை விசாரிக்கவும் கீழ்க் கோர்ட்டிலிருந்து வரும் அப்பீல்களை விசாரிக்கவும் ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் ஒரு 'ஜில்லா ஜட்ஜ்' உண்டு. மாகாணத்துக்குப் பெரிய நீதி ஸ்தலம் ஒன்று சென்னையில் இருக்கிறது. அதற்கு **ஹை கோர்ட்** என்று பெயர். அதில் சுமார் 12 ஜட்ஜுகள் மாகாண நியாய பரிபாலனத்தை நடத்துகிறார்கள்.

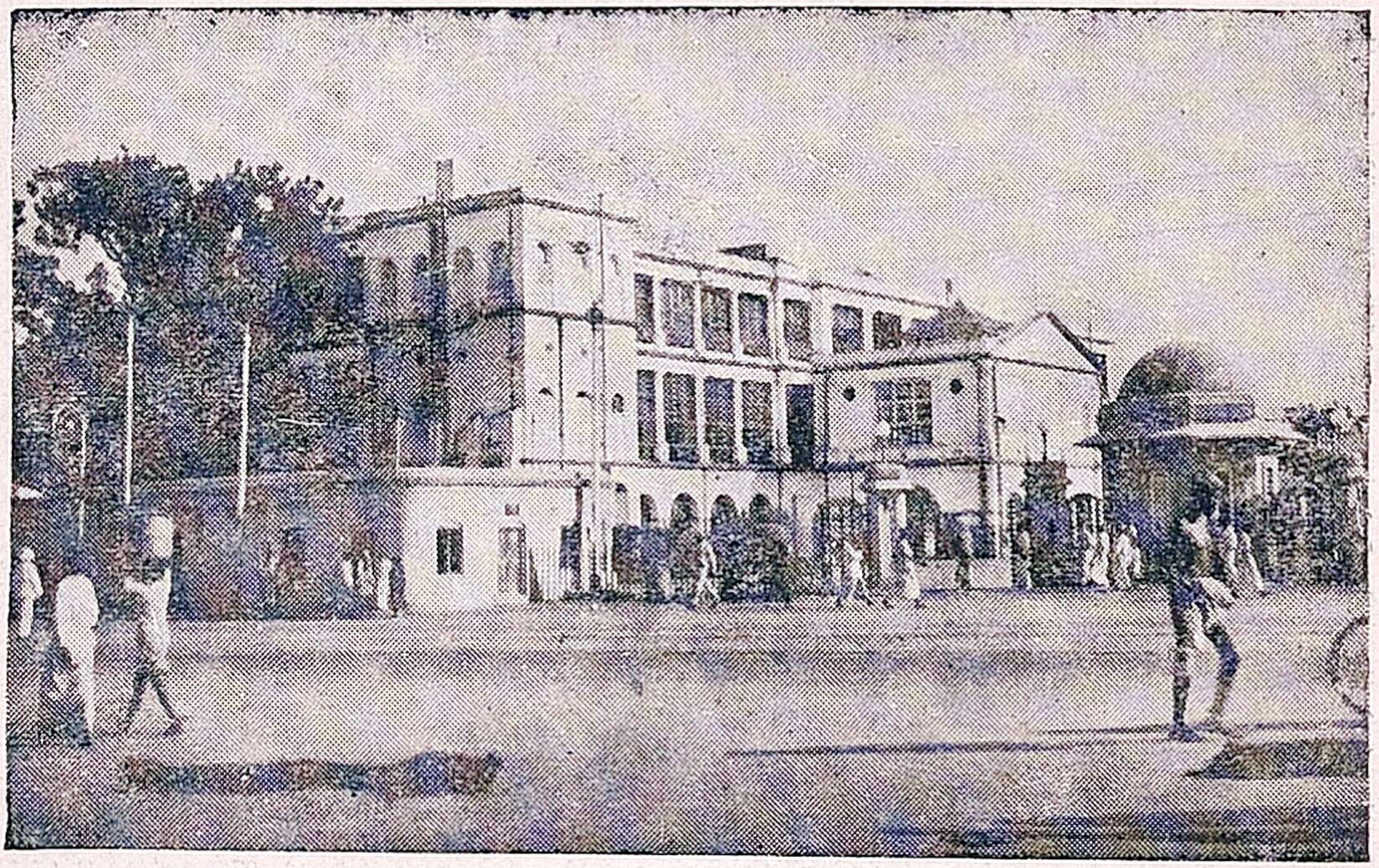
ரெவன்யூ இலாக்கா:—வரிகள் சரிவர வசூலிப் பதைக் கவனிக்க ஒவ்வொரு ஜில்லாவுக்கும் **கலெக்டர்** என்ற ஒரு அதிகாரி இருக்கிறார். இத்துடன் நிலங்கள் சம்பந்தமான விஷயங்களையும் அவர் கவனிக்கிறார். கள்ளுக்கடை விஷயங்களைக் கவனிக்க கலால் இலாக்கா வும் உப்பளங்களைக் கவனிக்க உப்பள இலாக்காவும் தனியே இருக்கின்றன. ரெவன்யூ இலாக்காவுக்கு மாகா ணத்தில் தலைமை ஆபீஸ் **ரெவன்யூ போர்டு** எனப்படும்.

மராமத்து இலாக்கா:—பொதுக் கட்டிடங்களைக் கட்டுவதும், போக்குவரத்துக்கு அனுகூலமாகப் பாதை களை அமைப்பதும் நீர்ப்பாசனத்துக்காகக் கால்வாய்கள் வெட்டுவதும், ஆறுகளில் வாராவதி (பாலம்) கட்டு வதும் இந்த இலாக்காவின் வேலை. 'சீப் எஞ்சினியர்' இந்த இலாக்காவின் தலைமை அதிகாரியாவர். அவருக் குக் கீழ் ஓவர்சியர், சப் ஓவர்சியர் முதலான பல உத்தி யோகஸ்தர்கள் உண்டு.

கல்வி இலாக்கா:—அரசாங்கத்தார் குடிகளுக்குச் செய்யவேண்டிய நன்மை பலவற்றிலும், கல்வி கற்பிக்க ஏற்பாடு செய்தலே மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில், கல்வி கற்றவர்கள் தங்கள் கடமைகளை நன்கு அறிந்து கொள்வார்கள். கல்வியே பிழைப்பதற்கும் வழி காட்டு கிறது. ஆகையால் கல்வியைப் பரவச்செய்ய ஆரம்பப் பாடசாலை முதல் சர்வகலாசாலை வரையில் நாடெங்கும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. 'டைரக்டர் ஆப் பப்ளிக் இன்ஸ்ட்ரக்ஷன்' என்பவர் கல்வி இலாக்காவின் தலைவர். அவருக்குக் கீழ் ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் பல உத்தியோகஸ்தர்கள் நியமிக்கப்பட்டுப் பாடசாலைகளை மேல்பார்வையிடுகிறார்கள்.

வைத்தியம், சுகாதாரம்:—ஜனங்களின் சுகாதாரத் தைக் கவனித்து நோய் வராமல் பாதுகாப்பது இந்த இலாக்காவின் வேலை. நோய்களுக்குத் தகுந்த பரிகாரம் செய்வதற்காகப் பல ஊர்களிலும் வைத்தியசாலைகள்

(ஹாஸ்பிடல்கள்) ஏற்படுத்தப்பட்டு இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு வைத்தியசாலையிலும் ஒரு டாக்டர் இருப்பார். ஜில்லாவின் முக்கிய நகரத்தில் உள்ள பெரிய வைத்தியசாலையில் மெடிகல் ஆபீஸர் இருக்கிறார். கிராமங்களின் சுகாதாரத்தைக் கவனிக்க ஹெல்த் ஆபீஸர் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார். இந்த இலாக்காவின் தலைவருக்கு 'ஸர்ஜன் ஜெனரல்' என்று பெயர். இவரைத் தவிர, 'டைரக்டர் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்த்' என்ற ஓர் அதிகாரியும் உண்டு.

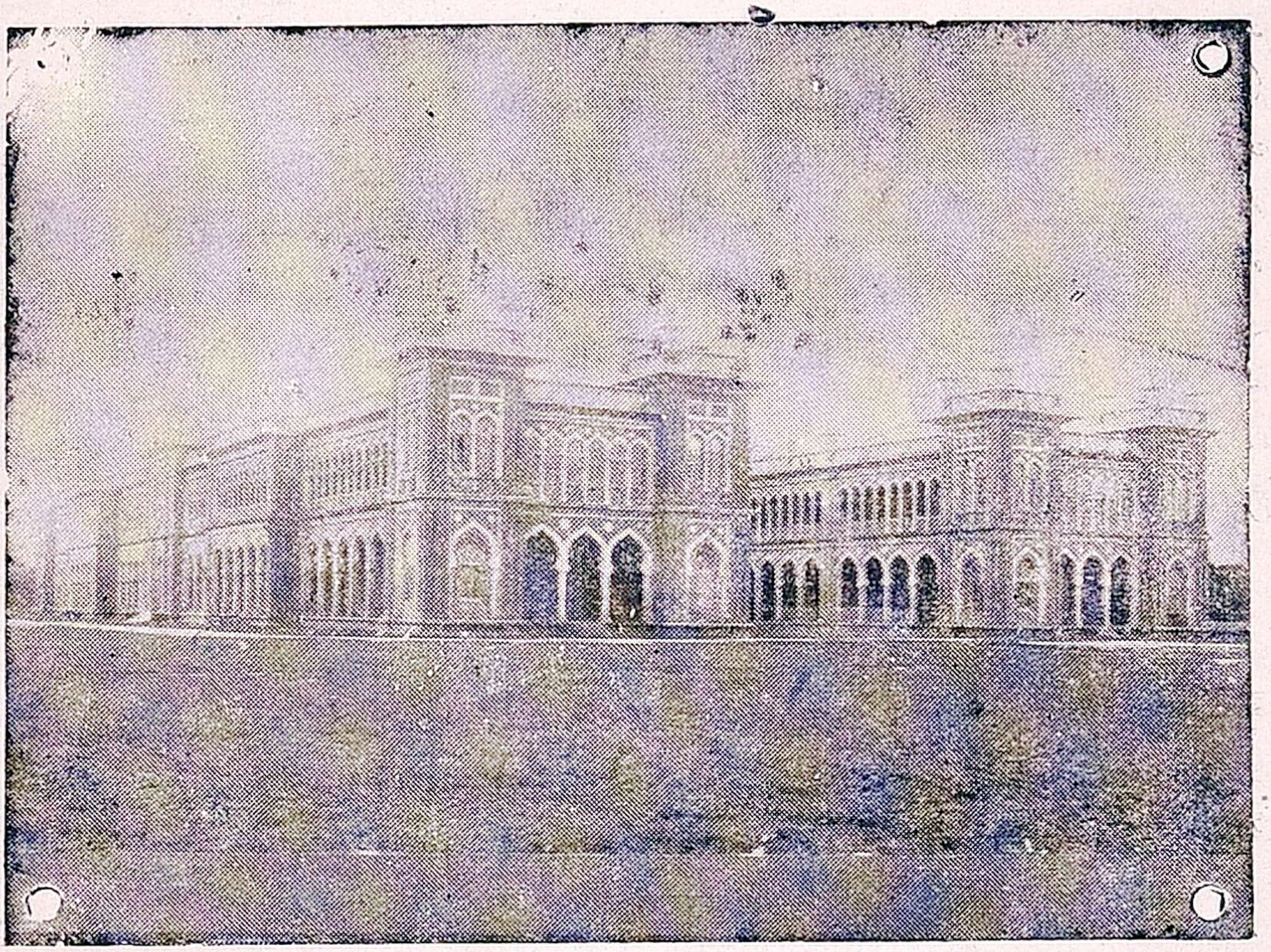


சென்னை ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரி

தபாலும் தந்தியும்:—நாம் சமாசாரங்களைக் கடிதம் மூலமாய் அனுப்புகிறோம். இதைப்பற்றிய விவரம் நீங்கள் முன் வகுப்பில் கொஞ்சம் தெரிந்துகொண்டீர்கள். மிகவும் அவசரமான சமாசாரத்தைத் தந்தி மூலமாய் அனுப்புகிறோம். ஜனங்கள் சௌகரியத்துக்காகத் தேசத்தில் பல இடங்களில் தபாலாபீஸுகளும் தந்தி ஆபீஸுகளும் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. தபாலாபீஸில் உள்ள முக்கிய உத்தியோகஸ்தர் போஸ்ட் மாஸ்

டர். தபாலாபீஸுகளை மேல்பார்வையிடத் தபால் சூபரின்டெண்டெண்டு என்ற உத்தியோகஸ்தர் இருக்கிறார். இந்த இலாக்காவின் தலைவருக்குப் 'போஸ்ட் மாஸ்டர் ஜெனரல்,' என்று பெயர்.

அபிவிருத்தி இலாக்கா:—விவசாயமும் கூட்டுறவும், கைத்தொழிலும் அபிவிருத்தி இலாக்காவைச் சேர்ந்தவை. ஏனெனில், அவைதான் கிராம முன்னேற்றத்துக்கு முக்கியச் சாதனங்கள் ஆகும். அவை ஒவ்வொன்



கோயமுத்தூர் விவசாயக் கலாசாலை

றுக்கும் பிரதான அதிகாரிக்கு முறையே 'டைரக்டர் ஆப் அக்ரிகல்சர்' 'கோவாப்பரேடிவ் ரிஜிஸ்திரார்,' 'டைரக்டர் ஆப் இண்டஸ்ட்ரீஸ்' என்று பெயர். நம் நாட்டில் விவசாயம்தான் முக்கியமான தொழில். ஆகையால் அதை அபிவிருத்தி செய்வது சர்க்காரின் முக்கிய நோக்கம். நவீன விவசாய முறைகளை விவசாயிகளுக்கு

எடுத்துரைக்க முக்கியமான இடங்களில் சில அதிகாரிகள் (டிமான்ஸ்டிரேட்டர்கள்) நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். அந்த முறைகளை அனுசரித்து விவசாயம் நடத்தும் மாதிரிப் பண்ணைகளும் சில இடங்களில் இருக்கின்றன. இந்த முறைகளில் விவசாயப் பயிற்சி கொடுக்கக் கோயமுத்தூரில் ஒரு கலாசாலை ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

ஸ்தல சுயாட்சி:—நகர பரிபாலன சபைகள், ஜில்லா போர்டுகள், கிராமப் பஞ்சாயத்துகள் இவை **ஸ்தல ஸ்தாபனங்கள்** எனப்படும். இவைகள் **லார்டு ரிப்பன்** வைசிராயாக இருந்தபோது ஏற்படுத்தப்பட்டன. இவைகளைப் பற்றிய விவரங்களைப் பின்வரும் பாடங்களில் படிப்போம். இந்த ஸ்தாபனங்களை மேல்பார்வையிட ஏற்படுத்தப்பட்ட இலாக்கா **ஸ்தல சுயாட்சி இலாக்கா** எனப்படும். அதன் முக்கிய அதிகாரி 'இன்ஸ்பெக்டர் ஆப் லோக்கல் போர்ட்ஸ்.' ஸ்தல ஸ்தாபனங்களின் வரவு செலவுக் கணக்குகளைப் பரிசோதனை செய்ய மாகாணத்தில் ஒரு பெரிய அதிகாரியும், ஒவ்வொரு ஜில்லாவில் ஒரு இன்ஸ்பெக்டரும் இருக்கின்றனர்.

---

5. ஜில்லா உத்தியோகஸ்தர்கள்

கவர்னர் ஆளுகைக்குட்பட்ட மாகாணங்கள் மிகவும் விஸ்தாரமானவை. அவர் மாகாண முழுவதும் நேரில் ஆளமுடியாது. ஆகையால் ஒவ்வொரு மாகாணமும் பல ஜில்லாக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சென்னை மாகாணத்தில் 25 ஜில்லாக்கள் இருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் பல உத்தியோகஸ்தர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களில் முக்கியமானவர் ஜில்லா **கலெக்டர்.** அவர் ரெவன்யூ இலாக்காவைச் சேர்ந்தவர். ஆயினும், இதர இலாக்காக்களின் விஷயங்களையும் கவனிக்க அவருக்கு அதிகாரம் உண்டு. குற்றங்களை விசாரிக்கவும் அவர் அதிகாரம் உடையவர். ஆதலால்

அவருக்கு 'டிஸ்டிரிகட் மாஜிஸ்டிரேட்' என்றும் பெயர் உண்டு.

ஜில்லா கலெக்டருக்கு உதவியாகச் சப் கலெக்டர்களும்,டிபுடி கலெக்டர்களும் இருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு ஜில்லாவும் பல தாலூகாக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு தாலூகாவிலும் வரி வசூல் செய்யத் தாசில்தாரும், குற்ற விசாரணை செய்ய சப் மாஜிஸ்டிரேட்டும் இருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு தாலூகாவும் பல **பிர்க்கா**க்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. (பல கிராமங்கள் கொண்டது ஒரு பிர்க்கா). ஒரு பிர்க்காவின் அதிகாரி ரெவன்யூ இன்ஸ்பெக்டர்.

சப் மாஜிஸ்டிரேட், திருட்டு, சண்டை சச்சரவு போன்ற கிரிமினல் குற்றங்களை மட்டும் விசாரிப்பார். பணம் கொடுக்கல் வாங்கல், சொத்துப் பிரிவினை முதலிய சிவில் வழக்குகளை விசாரிக்க ஜில்லா முன்சீப், சப் ஜட்ஜ் என்ற உத்தியோகஸ்தர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு மேல் அதிகாரி ஜில்லா ஜட்ஜ். அவருக்கு சிவில் கிரிமினல் என்ற இருவகைக் குற்றங்களையும் விசாரிக்க அதிகாரம் உண்டு.

கொலை, களவு முதலிய பெரிய குற்றங்களைக் கண்டு பிடிக்கவும், கலகங்களை அடக்கவும், ஜனக்கூட்டங்களில் கலகம் உண்டாகாமல் பந்தோபஸ்து செய்யவும் பல போலீஸ் உத்தியோகஸ்தர்கள் இருக்கிறார்கள். ஜில்லாவின் முக்கிய போலீஸ் அதிகாரி ஜில்லா சூபரின்டெண்டெண்டு. அவருக்குக் கீழ் டிபுடி சூபரின்டெண்டெண்டு, சர்க்கிள் இன்ஸ்பெக்டர், சப் இன்ஸ்பெக்டர் என்ற சில உத்தியோகஸ்தர்கள் இருக்கிறார்கள். சப் இன்ஸ்பெக்டர் இருக்கும் ஆபீஸுக்குப் போலீஸ் ஸ்டேஷன் என்று பெயர். ஒவ்வொரு போலீஸ் ஸ்டேஷனிலும் பல கான்ஸ்டபிள்கள் உண்டு.

மராமத்து இலாக்காவின் ஜில்லா அதிகாரிக்கு எக்ஸிகூடிவ் எஞ்சினியர் என்று பெயர். அவருக்கு

உதவியாக அஸிஸ்டெண்டு எஞ்சினியர்களும் சூபர்வைசர்களும் இருக்கின்றனர்.

ஜில்லா ஹெல்த் ஆபீஸர், சுகாதார இலாக்காவின் அதிகாரி. பெரியம்மை பரவாமல் தடுக்க கட்டாயமாய் எல்லா ஜனங்களுக்கும் அம்மைகுத்தப்படுகிறது. அதன் பொருட்டு அம்மை குத்தும் உத்தியோகஸ்தர்கள் (வாக்ஸினேட்டர்கள்) நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குமேல் ஹெல்த் இன்ஸ்பெக்டரும் உண்டு. இவர்கள் ஜில்லா ஹெல்த் ஆபீஸர் உத்தரவுப்படி வேலை செய்கிறார்கள்.

ஆண் கல்விச் சாலைகளைப் பரிசோதிக்க டிஸ்டிரிக்ட் எடுகேஷனல் ஆபீஸரும், அவருக்கு உதவியாக டிபுடி இன்ஸ்பெக்டர்களும், பெண் கல்விச்சாலைகளைக் கவனிக்க சப் அஸிஸ்டெண்ட் இன்ஸ்பெக்டரஸ்களும், பத்திரங்களைப் பதிவுசெய்ய ஜில்லா ரிஜிஸ்திராரும், கூட்டுறவுச் சங்கங்களை மேல்பார்வையிட கோவாப்பரேடிவ் டிபுடி ரிஜிஸ்திராரும், வைத்தியசாலைகளைச் சரிபார்க்க மெடிகல் ஆபீஸரும் ஜில்லாவின் இதர உத்தியோகஸ்தர்கள் ஆவர்.

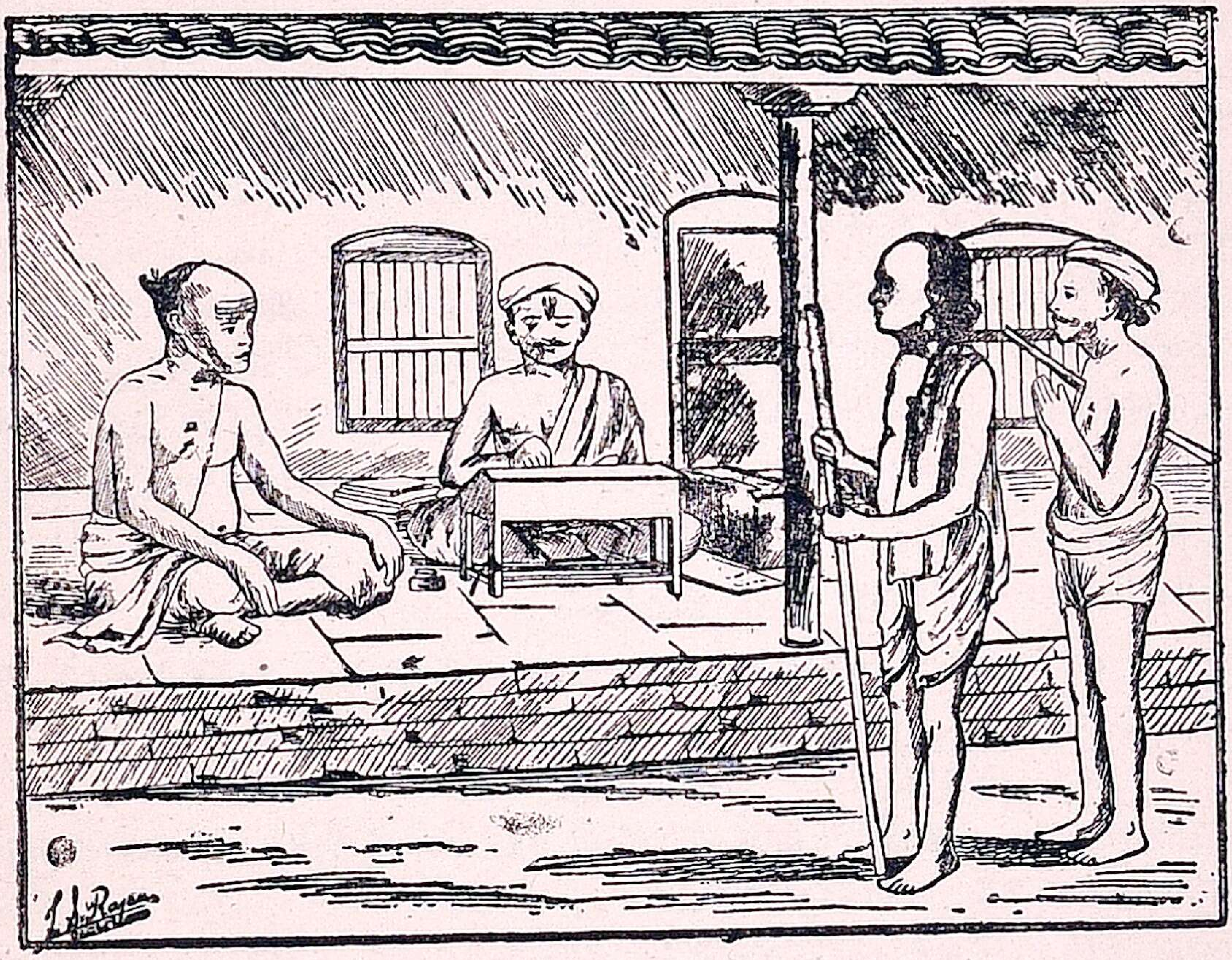
மேற்கூறிய ஜில்லா உத்தியோகஸ்தர் ஒவ்வொருவருக்கும் பிரத்தியேகமாய் ஒரு வேலை கொடுக்கப்பட்டு, அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தம் வேலையைச் சரிவரச் செய்வதுடன் இதர இலாக்காக்களுடனும் ஒத்துழைப்பார். ஆகையால் ஜில்லாவின் பரிபாலனம் நன்கு நடைபெறுகிறது.

---

6. கிராம உத்தியோகஸ்தர்கள்

ஒவ்வொரு தாலூகாவும் பல பிர்க்காக்களாகவும் ஒவ்வொரு பிர்க்காவும் பல கிராமங்களாகவும் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நமது இந்தியா தேசத்தில் ஆயிரக்கணக்கான கிராமங்கள் இருக்கின்றன. கிராமங்கள்

தான் தேசத்தின் அரசியலுக்கு அஸ்திவாரம் ஆகும். ஆகையால் கிராம பரிபாலனம் சரியாய் நடந்தால் தேச பரிபாலனம் நன்ருய் நடக்கும். அதை உத்தேசித்து கிராமங்களில் சில உத்தியோகஸ்தர்கள் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிருர்கள்.



கிராம முன்சீப்

கிராம உத்தியோகஸ்தர்களில் முக்கியமானவர் **கிராம முன்சீப்.** ஜில்லாவுக்கு அதிகாரி கலெக்டர் இருப்பதுபோல் கிராமத்துக்கு அதிகாரி **கிராம முன்சீப்** ஆவார். அவருக்குப் பல வேலைகள் உண்டு.

1. வரிவசூல் செய்து கஜாஞவுக்கு அனுப்புவது;

2. சிறிய வழக்குகளை விசாரித்துத் தீர்ப்புச் சொல்லுவது;

3. கொலை, களவு முதலிய பெரிய குற்றங்களைப் பற்றி மேலதிகாரிகளுக்குத் தெரிவிப்பது;

4. ஜனன மரணம் பதிவு செய்வது ;

5. கிராம சுகாதாரத்தைக் கவனிப்பது ;

6. பட்டியில் அடைக்கப்பட்ட ஆடுமாடுகளுக்குக் கட்டணம் வாங்குவது முதலியவை அவருடைய வேலைகளாகும்.

இவர் ரெவன்யூ இலாக்காவைச் சேர்ந்தவர். ஆயினும், இவர் கிராமத்துக்கு வரும் இதர இலாக்கா உத்தியோகஸ்தர்களுடனும் ஒத்துழைக்கவேண்டும். இவருக்கு மாதச் சம்பளம் உண்டு.

கிராம முன்சீப்புக்கு உதவியாகக் கர்ணம் அல்லது கணக்கப்பிள்ளை இருக்கிறார். இவரும் ரெவன்யூ இலாக்காவைச் சேர்ந்தவர். இவருக்கும் மாதச் சம்பளம் உண்டு. இவருடைய முக்கிய வேலைகள் :—

1. நிலம் யார் யாருக்குச் சொந்தம் என்று பட்டா கணக்கு எழுதுவது.

2. சாகுபடிக் கணக்கும் தீர்வைக் கணக்கும் தயாரித்தல்.

3. நிலங்களை அளந்து தரம் வரியாக நன்செய் புன்செய், புரம்போக்கு என்று பிரித்தல்; அவைகளுக்கு எல்லைக் கல் நாட்டுதல்.

4. கிராம முன்சீப்புக்கு வரிவசூல் செய்யும் காலத்தில் உதவி செய்தல்.

கிராம உத்தியோகஸ்தர்கள் ஏவின வேலையைச் செய்வதற்கும், வரிவசூல், நிலங்களை அளத்தல் முதலிய வேலைகளைச் செய்ய உதவவும், வெட்டி, தலையாரி என்ற சிப்பந்திகள் இருக்கின்றனர். அவர்களுக்கும் மாதச் சம்பளம் கொடுக்கப்படும். கிராம உத்தியோகஸ்தர்கள் செய்யும் வேலையை மேல்பார்வையிடப் பல கிராமங்களுக்கு ரெவன்யூ இன்ஸ்பெக்டர் ஒருவர் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார். அவர் அடிக்கடி கிராமங்களில் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்து, வரிவசூல் கணக்கைப் பரிசோதனை செய்கிறார்.

கிராம முன்சீப்புக்குச் சிறிய குற்றங்களை விசாரிக்க அதிகாரம் உண்டு என்று சொன்னோம். அவருக்கு இதர வேலைகள் அதிகம் இருப்பதால், நியாய விசாரணை செய்வது கஷ்டமாயிருக்கும். ஆகையால் சில பெரிய கிராமங்களில் துரைத்தனத்தார் **பஞ்சாயத்துக் கோர்ட்டுகளை** ஏற்படுத்தி இருக்கின்றனர். இவற்றில் 5 முதல் 12 வரை அங்கத்தினர்கள் இருப்பார்கள். இவர்கள், கௌரவத்துக்கு வேலை பார்ப்பவர்கள். சிறு சண்டை, அற்பத் திருட்டு, 50 ரூபாய்க்குட்பட்ட பண வழக்கு இவைகளை விசாரித்துத் தீர்ப்புச் சொல்ல இவர்களுக்கு அதிகாரம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் பஞ்சாயத்துக் கோர்ட்டினால் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. ஒரு ஊர் வழக்கு அங்கேயே தீர்ந்துவிடுவதால் கக்ஷிக்காரர்கள் அயலூருக்குப் போய் அலையவேண்டியதில்லை. வழக்கினால் செலவும் அதிகம் ஆகாது. குற்றங்களும் வழக்குகளும் குறையும்.

---

7. அகில இந்திய சட்டசபைகள்

இந்தியா தேசம் முழுவதையும் சரிவர ஆளுவது வைசிராயின் பொறுப்பு. ஜனங்களை ஆளுவதற்கு வேண்டிய சட்ட திட்டங்களைச் செய்ய **சட்ட நிரூபண சபை** இருக்கிறது. கி. பி. 1919-ம் வருஷம் பார்லிமெண்ட் சபையார் ஏற்படுத்திய இந்தியா சீர்திருத்தச் சட்டத்தின் பிரகாரம் இது அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது, இரண்டு சபைகள் கொண்டது. ஒன்று **கவுன்ஸில் ஆவ் ஸ்டேட்டு** அல்லது ராஜாங்க சபை. மற்றொன்று **லெஜிஸ் லேடிவ் அஸெம்பிளி** அல்லது சாதாரண சட்ட சபை.

கவுன்ஸில் ஆவ் ஸ்டேட்டு :—இச்சபையில் 60 பேர் அங்கத்தினர்கள். அவர்களில் 34 பேர் ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர். மீதிப்பேர் வைசிராயினால் நியமிக்கப்பட்டவர். வைசிராயின் நிர்வாக சபையினர்

சிலரும் நியமிக்கப்படுவார்கள். பெரிய தனிகருக்குத் தான் இச்சபை அங்கத்தினரைத் தேர்ந்தெடுக்க உரிமை உண்டு. அவர்கள் 30,000 ரூபாய் வருமானம் உள்ள வராகவாவது அல்லது 2000 ரூபாய் கிஸ்தி செலுத்து பவராகவாவது இருக்கவேண்டும். இந்தச் சபைக்கு ஒவ்வொரு மாகாணத்திலிருந்தும் சில அங்கத்தினர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள். சென்னை மாகாணத்தி லிருந்து **ஐந்து பேர்** இச் சபைக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்படு கின்றனர். அவர் ஐந்து வருஷம் அங்கத்தினராயிருப்பர்.

அஸெம்பிளி :—இதில் 144 அங்கத்தினர் இருக்கின் றனர். அவர்களில் 104 பேர் ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக் கப்படுகிறார்கள். மீதிப் பேரைத் துரைத்தனத்தாரே நிய மிக்கிறார்கள். இந்தச் சபையிலும் வைசிராயின் நிர் வாக சபையினர் சிலர் அங்கத்தினராய் இருக்கின்றனர். இச் சபை அங்கத்தினரைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை வருமான வரி செலுத்துபவருக்கும் வருஷத்தில் ரூ. 75 கிஸ்தி செலுத்துபவருக்கும் தான் கொடுக்கப்பட்டிருக் கிறது. இச் சபைக்கு நமது மாகாணத்திலிருந்து 16 பேர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றனர்.

இச் சபைக்குப் பிரஸிடெண்டு, வைஸ்-பிரஸி டெண்டு என்பவர்கள் உண்டு. அவர்களை அங்கத்தினர் களே தேர்ந்தெடுப்பார்கள். சட்ட சபைகள் கூடும் போது பிரஸிடெண்டு தலைமை வகிப்பார். அவர் இல் லாத சமயம் வைஸ்-பிரஸிடெண்டு தலைமை வகிப்பார். அவர்கள் இருவருக்கும் சம்பளம் உண்டு. இதர அங்கத் தினர்களுக்குச் சம்பளம் கிடையாது. ஆனால், அவர் களுக்குப் பிரயாணச்செலவும், படியும் கொடுக்கப்படும்.

இச் சபைகள் கூடுவதற்கு **புதிய டில்லியில்** ஒரு தனிக் கட்டிடம் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. சாதாரண மாக இச் சபைகள் வருஷத்துக்கு இரண்டு தடவைகள் கூடும். அகில இந்தியா சம்பந்தமான எல்லா விஷயங் களிலும் சட்ட நிருபணம் செய்ய இவைகளுக்கு அதி காரம் உண்டு. இச்சபைகள் கவனிக்கும் முக்கிய விஷ

யங்கள் அகில இந்தியா வரவு செலவுத் திட்டம், தேசக் காவல், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி, தபால், தந்தி, இருப்புப் பாதைகள், நாணயங்கள் முதலியன. ஒரு சட்டத்தை இயற்ற வேண்டுமானல் அது இரண்டு சபைகளிலும் நிறைவேறவேண்டும்; பிறகு அதை வைசிராய் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகுதான் அந்தச் சட்டம் அமுலுக்குக் கொண்டு வரப்படும்.

---

8. மாகாண சட்டசபைகள்

மாகாண அரசியல் அமைப்பின் தலைவர் கவர்னர். மாகாண அரசாட்சியைப் பற்றிச் சட்டங்கள் செய்யச் **சட்டசபைகள்** ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. கி. பி. 1935-ம் வருஷம் இயற்றப்பட்ட சீர்திருத்தச் சட்டத்தின்படி மாகாணங்களில் சுயாட்சி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதன் பிரகாரம் மாகாண சட்ட சபைகளுக்கு முழுச் சுதந்திரம் கிடைத்திருக்கிறது. சென்னை, பம்பாய், வங்காளம் போன்ற பெரிய மாகாணங்களில் **இரண்டு சட்ட சபைகள்** இருக்கின்றன. இதர மாகாணங்களில் ஒரு சட்ட சபைதான் இருக்கும். இரண்டு சபைகளில் ஒன்றுக்கு **லெஜிஸ்லேடிவ் கவுன்ஸில்** என்றும், மற்றொன்றுக்கு **லெஜிஸ்லேடிவ் அஸெம்பிளி** என்றும் பெயர்.

கவுன்ஸில்:—இதில் 56 பேர் அங்கத்தினர். அவர்களில் 46 பேர் ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். மற்ற 10 பேரும் துரைத்தனத்தாரால் நியமிக்கப்படுவார்கள். இச்சபையின் அங்கத்தினர்களில் மூன்றில் ஒரு பங்குப் பேர் மூன்று வருஷம் ஆனதும் வேலையிலிருந்து விலகவேண்டும். அவர்களுக்குப் பதில் புதிய அங்கத்தினர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். மூன்று வருஷத்துக்கொருதடவை இவ்வாறு நடக்கும். இச் சபைக்குத் தலைவரையும் (பிரஸிடெண்டு), உப தலைவரையும் (வைஸ் பிரஸிடெண்டு) அவர்களே தேர்ந்தெடுப்பார்கள். சபை கூடும்போது தலைவரும், அவர் இல்லாத சமயம் உபதலைவரும் தலைமை வகிப்பார்.

அஸெம்ப்ளி:—இதில் 215 அங்கத்தினர்கள் இருக்கின்றனர். இவர்கள் ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்கள். இவர்கள் 5 வருஷங்கள் அங்கத்தினராய் இருப்பார்கள். 215-ல், 30 பதவிகள் ஹரி ஜனங்களுக்கும், 28 பதவிகள் முகம்மதியர்களுக்கும், 8 பதவிகள் கிறிஸ்தவர்களுக்கும், 8 பதவிகள் ஸ்திரீகளுக்கும் ஒதுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இச் சபையின் தலைவர், உபதலைவர்களுக்கு **ஸ்பீகர், டிபுடி ஸ்பீகர்** என்று பெயர். சிறிய பட்டாதார்களுக்கும், குத்தகைக்காரர்களுக்கும், எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவர்களுக்கும் இச் சபையின் அங்கத்தினர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சபைகளின் தலைவர், உப தலைவர் இவர்களுக்குச் சம்பளம் உண்டு. இதர அங்கத்தினருக்குச் சாதாரணமாய்ப் பிரயாணச் செலவுமட்டும் கொடுக்கப்படும்.

மாகாண சட்ட சபைகள் வருஷத்துக்கு இரண்டு தடவைகள் கூடும். மாகாண அரசியல் சம்பந்தமான எல்லா விஷயங்களிலும் சட்டம் செய்ய அவர்களுக்கு அதிகாரம் உண்டு. அவர்கள் கவனிக்கும் விஷயங்கள்.—மாகாண வரவு செலவு, நியாய பரிபாலனம், வரி வசூல், கல்வி, சுகாதாரம், விவசாயம், ஸ்தல சுயாட்சி முதலியன. ஒரு சட்டம் இரண்டுசபைகளிலும் நிறைவேறி கவர்னர் அனுமதியைப் பெற்றபின் அமுலுக்கு வரும்.

சட்ட சபைகளும் கிராமவாசிகளும்:—நமது நாட்டில் கிராமங்கள் அதிகம் இருக்கின்றன. அவைகளின் க்ஷேமத்தைப் பற்றிச் சட்ட சபைகள் கவனிக்கவேண்டும். கிராமவாசிகளுக்கு வருமானம் குறைவு. கிராமவாசிகளுக்குக் குறைந்த வட்டிக்குக் கடன் கொடுக்கக் கூட்டுறவுச் சங்கங்கள் வைப்பது, கிராம வழக்குகளைத் தீர்க்கப் பஞ்சாயத்துக் கோர்ட்டுகளை ஏற்படுத்துவது, ஆரம்பப் பாடசாலைகளை வைத்து இலவசமாகக் கல்வி கற்பிப்பது முதலானவை கிராமங்களின் நன்மைக்காகும்.

9. மந்திரி சபை

சட்ட சபைகளின் அங்கத்தினர்கள் ஏதாவது ஒரு கக்ஷியில் சேர்ந்து தேர்தலுக்கு நிற்பார்கள். சட்ட சபைத்தேர்தல் முடிந்தவுடன், அஸெம்பிளியில் எந்தக் கக்ஷியினர் அதிகம் இருக்கின்றனரோ அந்தக் கக்ஷியின் தலைவரைக் கவர்னர் அழைத்து மந்திரி சபையை அமைக்கும்படிக் கேட்பார். அக் கக்ஷித் தலைவர் தம் கக்ஷியில் முக்கியமானவர்களைச் சேர்த்துக் கொண்டு மந்திரி சபையை அமைத்துக் கொள்வார். இவ்விதம் மாகாணத்தில் **மந்திரி சபை** அமைக்கப்படுகிறது.

நமது மாகாணத்தின் மந்திரி சபையில் 10 **மந்திரிகள்** இருக்கிறார்கள். அவர்களின் உதவிக்காகச் சட்டசபை அங்கத்தினர்களிலிருந்து ஒவ்வொரு மந்திரிக்கும் ஒரு காரியதரிசி நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார். மந்திரிகளும் காரியதரிசிகளும் காங்கிரஸ் கக்ஷியைச் சேர்ந்தவர்கள். ஏனெனில் காங்கிரஸ் கக்ஷியினர் சட்டசபையில் அங்கத்தினர்களாய் அதிகம் இருக்கின்றனர்.

மாகாண துரைத்தனத்தைச் சரிவர நடத்தவேண்டியது மந்திரி சபையின் பொறுப்பு. அதற்காக மந்திரிகள் அடிக்கடி ஒன்றுகூடி ஆலோசிப்பார்கள். அச் சபைக்குப் **பிரதம மந்திரி** தலைமை வகிப்பார். சில சமயம் கவர்னரும் தலைமை வகிப்பதுண்டு. ஒவ்வொரு மந்திரியும் ஒன்று அல்லது இரண்டு இலாக்காக்களை மேல்பார்வையிடுவார்; தம் இலாக்காக்களின் வேலை சரிவர நடக்கிறதா என்று பரிசோதிக்க அடிக்கடி சுற்றுப் பிரயாணம் செய்வார்; ஜனங்களைச் சந்தித்து அவர்களுடைய குறைகளைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வார்; அவைகளைத் தீர்க்கவேண்டிய சௌகரியங்களைச் செய்து கொடுப்பார்.

நமது மாகாணத்தில் பிரதம மந்திரிப் பதவியில் **ஸ்ரீ ஸி. ராஜகோபாலாச்சாரியார்** கி. பி. 1939-ம் வருஷம்

நவம்பர் மாதம் வரையில் இருந்துவந்தார். அவரும் இதர மந்திரிகளும் மந்திரிப் பதவிகளை ராஜிநாமா செய்து விட்டார்கள். ஆதலால் மாகாண கவர்னர் மாகாண அரசியல் நிர்வாகம் நடத்தும் பொறுப்பைத் தாமே ஏற்றுக்கொண்டு விட்டார்.

---

10. தேர்தல்கள்

அகில இந்திய சட்ட சபைகளுக்கும் மாகாண சட்ட சபைகளுக்கும் அங்கத்தினர் ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள் என்று படித்தோம். அவ்வாறே ஜில்லா போர்டு, நகர பரிபாலன சபை முதலிய ஸ்தல ஸ்தாபனங்களுக்கும் அங்கத்தினர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப் படுகிறார்கள். அவர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முறையைப் பற்றி இப்பாடத்தில் படிப்போம்.

அங்கத்தினர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உள்ள உரிமைக்கு **'வோட்'** என்றும், அவ்வுரிமை உள்ளவர்களுக்கு **'வோட்டர்'** அல்லது வாக்காளர் என்றும்பெயர். 21-வயது பூர்த்தியான ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் வோட் உரிமை உண்டு. ஆனால் வோட் எல்லா ஜனங்களுக்கும் கிடையாது. அது சொத்தின் பேரிலும், படிப்பின் பேரிலும் பொறுத்திருக்கும். உதாரணமாக, மாகாண சட்ட சபைத் தேர்தலுக்கு எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவர்களுக்கும், நிலப்பட்டாதார், குத்தகைக்காரர், வருமான வரி கொடுப்பவர், நகரங்களில் சொந்த வீட்டுக்காரர் அல்லது குடக்கூலிக்கு இருப்பவர் முதலானவர்களுக்குத்தான் 'வோட்' உரிமை கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சட்ட சபைகளுக்கும் அல்லது ஸ்தல ஸ்தாபனங்களுக்கும் அங்கத்தினரை வோட்டர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் முறைக்குத் **'தேர்தல்'** அல்லது **'எலெக்ஷன்'** என்று பெயர். எலெக்ஷன் நடக்குமுன் வோட்டர்ஜாப்தாவைத் துரைத்தனத்தார் தயாரித்து வெளியிடுவார்கள். பிறகு

குறித்த தேதிக்குள் அங்கத்தினர் பதவிக்கு நிற்க விரும்புகிறவர்களை யாராவது இரண்டு வோட்டர்கள் பிரேரேபித்து நியமனச் சீட்டை எழுதி, துரைத்தனத் தாருக்கு அனுப்புவார்கள். அவர்களை 'அபேக்ஷகர்கள்' என்று சொல்லுகிறோம். ஒரு பதவிக்கு இரண்டு அல்லது அதற்குமேல் அபேக்ஷகர்கள் நின்றால் தேர்தல் ஏற்படும்.

தேர்தல் நடப்பதற்கு ஒரு தேதி குறிப்பிடப்படும். அது நடக்கும் இடத்துக்கு **போலிங் ஸ்டேஷன்** என்று பெயர். அதில் போலிங் ஆபீஸர் என்ற உத்தியோகஸ் தரும் அவருக்கு உதவியாகச் சிலரும் இருப்பார்கள். தேர்தல் தினத்தன்று வோட்டர்கள் போலிங் ஸ்டேஷனுக்குச் சென்று தங்கள் வோட் உரிமையைச் செலுத்துவார்கள். வோட்டர்கள் தங்கள் அபிப்பிராயத்தை ஒரு துண்டுக் கடிதம் மூலம் தெரிவிப்பார்கள். அந்தக் கடிதத்துக்கு **பாலட் பேபர்** (அபிப்பிராயச் சீட்டு) என்று பெயர்.

ஒரு மறைவான இடத்திலோ அல்லது அறையிலோ சில பெட்டிகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும். அவைகளுக்கு **பாலட் பெட்டிகள்** என்று பெயர். ஒரு அபேக்ஷகருக்கு ஒரு பெட்டி வீதம் எத்தனை அபேக்ஷகர் இருக்கிறார்களோ அவ்வளவு பெட்டிகள் இருக்கும். அவைகளின் மேல் அபேக்ஷகர் பெயர் எழுதப்பட்டிருக்கும். படிக்கத் தெரியாதவர்கள் கண்டறியுமாறு ஒவ்வொரு அபேக்ஷகருடைய பெட்டிக்கும் தனியே ஒரு வர்ணம் கொடுக்கப்படுகிறது.

வோட்டர்கள் போலிங் ஸ்டேஷனுக்கு வந்ததும், போலிங் ஆபீஸரிடமிருந்து அபிப்பிராயச் சீட்டை வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு பெட்டிகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் அறைக்குச் சென்று எந்த அபேக்ஷகருக்குத் தங்கள் வோட்டைக் கொடுக்கப் பிரியமோ அவருக்காக வைக்கப்பட்டிருக்கும் பெட்டியில் அபிப்பிராயச் சீட்டைப் போடவேண்டும். அவர்கள் போடும் சமயத்தில் வேறு ஒருவரும் பார்க்க இயலாது. ஆகையால்

யாருக்கு வோட் கொடுத்தார்கள் என்று ஒருவருக்கும் தெரியாது. இந்த ஏற்பாட்டினுல் வோட்டர்கள் தங்கள் முழு அபிப்பிராயத்தின் உரிமையைச் செலுத்த சாத்தியமாகிறது.

தேர்தல் தின முடிவில் பாலட் பெட்டிகளை ஸீல் வைத்து கலெக்டரிடமோ அல்லது அதற்காக நியமிக்கப்பட்ட வேறு சர்க்கார் உத்தியோகஸ்தரிடமோ போலிங் ஆபீஸர் அனுப்பிவிடுவார். அவர் அப்பெட்டிகளைத் திறந்து அவைகளில் உள்ள சீட்டுகளை எண்ணுவார். எந்த அபேக்ஷகருக்கு அதிகமாக எண்ணிக்கை இருக்கிறதோ அவரே தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர் ஆவார். இவ்விதம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அங்கத்தினர்களை **ஜனப் பிரதிநிதிகள்** என்று சொல்லுகிறோம்.

---

11. கிராமப் பஞ்சாயத்து போர்டு

கிராம முன்னேற்றத்தை உத்தேசித்து பல ஸ்தாபனங்கள் துரைத்தனத்தாரால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன அல்லவா? அவைகளில் முக்கியமானது **கிராமப் பஞ்சாயத்து போர்டு**. கிராம உத்தியோகஸ்தர்களால் கவனிக்கப்படாத இதர கிராம காரியங்களைப் பஞ்சாயத்து சபை கவனிக்கும். பஞ்சாயத்து சபைகளே நம்முடைய நாட்டில் ஜனநாயகத்துக்குஅடிப்படை ஆகும்.

கிராமப் பஞ்சாயத்து இருவகைப்படும். கிராமத்தின் ஜனத்தொகை 5000-க்கு அதிகமானுல் அதற்கு மேஜர் பஞ்சாயத்து என்றும், 5000-க்குக் குறைவானுல் மைனர் பஞ்சாயத்து என்றும் சொல்லப்படும். கிராமத்தின் விஸ்தீரணத்துக்கும் ஜனத்தொகைக்கும் தக்கபடி அச் சபையில் 5 முதல் 15 வரையில் அங்கத்தினர் இருப்பர்.

பஞ்சாயத்து அங்கத்தினர் அனைவரும் ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறுர்கள். அவர்கள் மூன்று

வருஷம் வேலை பார்க்கிறார்கள். அவர்கள் தங்களுக்குள்ளேயே தலைவரையும் உபதலைவரையும், தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். அனைவரும் கௌரவத்திற்காக வேலை செய்கிறார்கள்.

மைனர் பஞ்சாயத்து சபைகள் அனேகமாய்க் கிராமச் சாவடிகளில் கூடும். மேஜர் பஞ்சாயத்துக்களுக்குத் தனிக் கட்டிடம் இருக்கும். சபை கூடும்பொழுது பிரஸிடெண்டு தலைமை வகிப்பார். சபையார் தாங்கள் செய்யும் வேலையைப் பற்றிக் கலந்து ஆலோசித்து ஒரு முடிவுக்கு வருவார்கள். சபையார் தீர்மானித்த பிரகாரம் பிரஸிடெண்டு காரியங்களைச் செய்வார். அதற்காக வேண்டிய சிப்பந்திகளை அவர் நியமித்துக்கொள்ளுவார்.

பஞ்சாயத்து சபைகள் கவனிக்கும் விஷயங்கள்:—

1. ரஸ்தாக்கள் போடுதல்;

2. ஜல வசதிக்காக குளம், கிணறு வெட்டிக் காவல் போடுதல்;

3. ஆரம்பப் பாடசாலைகளையும், வாசகசாலைகளையும் அமைத்தல்;

4. தெருக்களைச் சுத்தம் செய்தல், விளக்குகள் போடுதல்;

5. செலவுக்கு வேண்டிய திரவியத்தை ஜனங்களிடமிருந்து வரி மூலமாக வசூலித்தல்.

பஞ்சாயத்து சபைகளுக்குத் தங்கள் ஆளுகைக்குட்பட்ட இடங்களில் வீட்டு வரி, தொழில் வரி, பந்தல் வரி, கக்கூஸ் வரி முதலான வரிகளை வசூலிக்கத் துரைத்தனத்தாரால் அதிகாரம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு கிராமத்தின் கல்வி அபிவிருத்தி, சுகாதாரம் முதலியவைகள் பஞ்சாயத்து சபையின் வேலையைப் பொறுத்திருக்கும். அங்கத்தினர் ஒருமைப்பட்டுப் பொது நலத்துக்கு ஊக்கத்துடன் உழைத்தால் கிராமம் முன்னேற்றம் அடையும்.

12. ஜில்லா போர்டு

ஒரு ஜில்லாவின் பொதுக் காரியங்களைக் கவனிக்க ஒரு சபை இருக்கிறது. அது **ஜில்லா போர்டு** எனப்படும். அதுவும் கிராமப் பஞ்சாயத்தைப் போல ஒரு ஸ்தல ஸ்தாபனமாகும்.

நமது மாகாணத்தில் ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் **ஜில்லா போர்டு** இருக்கிறது. ஜில்லாவின் விஸ்தீரணத்திற்கும், வருமானத்திற்கும் தக்கபடி அதில் 24 பேர் முதல் 52 பேர் வரையில் அங்கத்தினர் இருப்பர். அவர்கள் அனைவரும் ஜனங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள். அவர்கள் மூன்று வருஷம் அங்கத்தினராய் இருக்கலாம். பிறகு ஜில்லா போர்டு சபை கலைந்து மறுபடியும் தேர்தல் நடைபெறும்.

அங்கத்தினர்கள் தங்களுக்குள் ஒரு தலைவரையும் (பிரெஸிடெண்டு), உபதலைவரையும் (வைஸ்-பிரெஸிடெண்டு) தேர்ந்தெடுப்பார்கள். அவர்கள் கௌரவத்திற்காக வேலை பார்க்கிறார்கள். ஜில்லா போர்டு சாதாரணமாக இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை கூடும். கூட்டங்களுக்கு; பிரெஸிடெண்டு தலைமை வகிப்பார். ஜில்லாவின் பிரதான நகரில் ஜில்லா போர்டு ஆபீஸ் கட்டிடம் இருக்கிறது. அதில் அநேக குமாஸ்தாக்களும், சிப்பந்திகளும் வேலை பார்த்து வருகிறார்கள்.

கல்வி, சுகாதாரம், போக்கு வரவுச்சாதனம் இவைதான் ஜில்லா போர்டார் கவனிக்கும்படியான முக்கிய விஷயங்கள். ஜில்லாவில் அநேக ஆரம்பப் பாடசாலைகள் அவர்கள் பரிபாலனத்தில் இருக்கின்றன. சில உயர்தரப் பாடசாலைகளும் அவர்களால் நடத்தப்படுகின்றன. பெரிய ரஸ்தாக்களைப் போடுவதும் அவைகளைச் செப்பனிடுவதும் அவர்களது முக்கிய வேலை. பஞ்சாயத்து போர்டு இல்லாத கிராமங்களில் சுகாதாரத்தையும் அவர்கள் கவனிக்கவேண்டும். பஞ்சாயத்து போர்டுகளை

யும் மேல்பார்வை யிடவேண்டும். இவ் விஷயங்களில் ஜில்லா போர்டுக்கு உதவியாக ஜில்லா போர்டு எஞ்சினியர், பஞ்சாயத்து ஆபீஸர், ஹெல்த் ஆபீசர் முதலான உத்தியோகஸ்தர்கள் இருக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு ஜில்லா போர்டிலும் 'ஸ்டாண்டிங் கமிட்டி'கள் என்ற உட் சபைகள் இருக்கின்றன. கல்வி, சுகாதாரம், கிராம அபிவிருத்தி, போக்குவரவு சாதனம் இவை ஒவ்வொன்றையும் கவனிக்க ஒரு கமிட்டி உண்டு. அவர்கள் விஷயங்களைக் கமிட்டிக் கூட்டத்தில் நன்கு ஆலோசனை செய்து முடிவான அபிப்பிராயத்தை போர்டின் பொதுக் கூட்டத்தில் வெளியிடுவார்கள். அதனால் ஜில்லா போர்டின் வேலை நன்றாயும் சுலபமாயும் நடக்கும்.

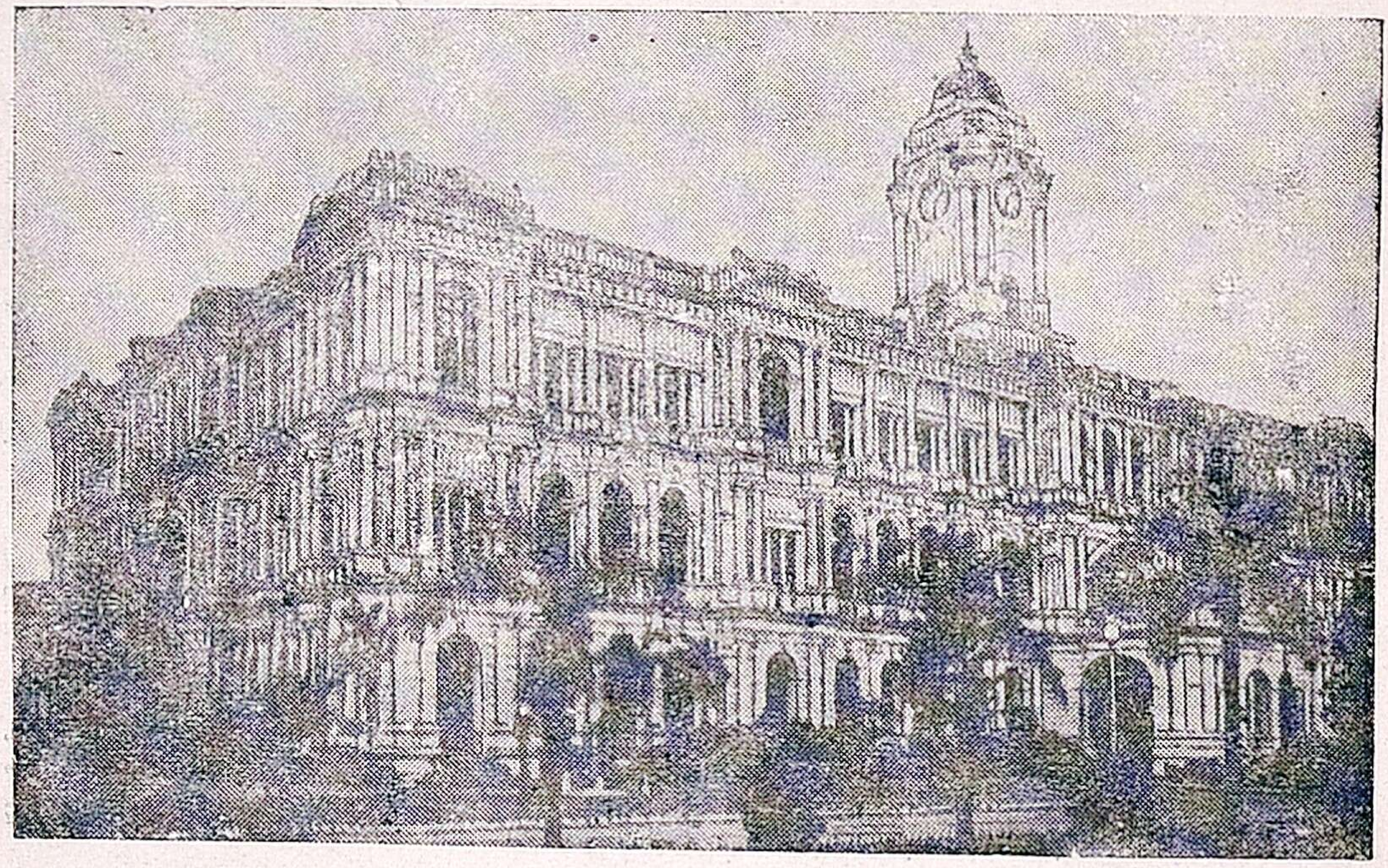
---

13. முனிஸிபாலிடி அல்லது நகர பரிபாலன சபை

கிராமங்களில் பஞ்சாயத்து போர்டு இருப்பது போல் நகரங்களில் நகர பரிபாலன சபைகள் இருக்கின்றன. அவைகளுக்கு **முனிஸிபாலிடிகள்** என்று பெயர். சென்னை, பம்பாய், கல்கத்தா முதலிய பெரிய நகரங்களில் உள்ள பரிபாலன சபைகளுக்குக் **கார்ப்பொரேஷன்** என்று பெயர்.

நகரத்தின் விஸ்தீரணத்திற்கும் ஜனத்தொகைக்கும் தக்கபடி முனிஸிபாலிடிகளில் 16 முதல் 36 பேர் வரையில் அங்கத்தினர் இருப்பர். சென்னை நகரத்தில் உள்ள கார்ப்பொரேஷனில் மட்டும் 50 அங்கத்தினர் உண்டு. நகர சபை அங்கத்தினர் அனைவரும் நகரவாசிகளால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள். அவர்கள் மூன்று வருஷம் அங்கத்தினராயிருப்பர். பிறகு புதிதாய் அங்கத்தினர் தேர்தல் நடைபெறும். நகர சபை அங்கத்தினர்

தங்களுக்குள் ஒரு தலைவரையும் உப தலைவரையும் தேர்ந்தெடுப்பார்கள். அவர்களுக்கு முறையே சேர்மன், வைஸ் சேர்மன் என்று பெயர். கார்ப்பொரேஷன் தலைவருக்கு **மேயர்** என்று பெயர்.



சென்னை கார்ப்பொரேஷன் கட்டிடம்

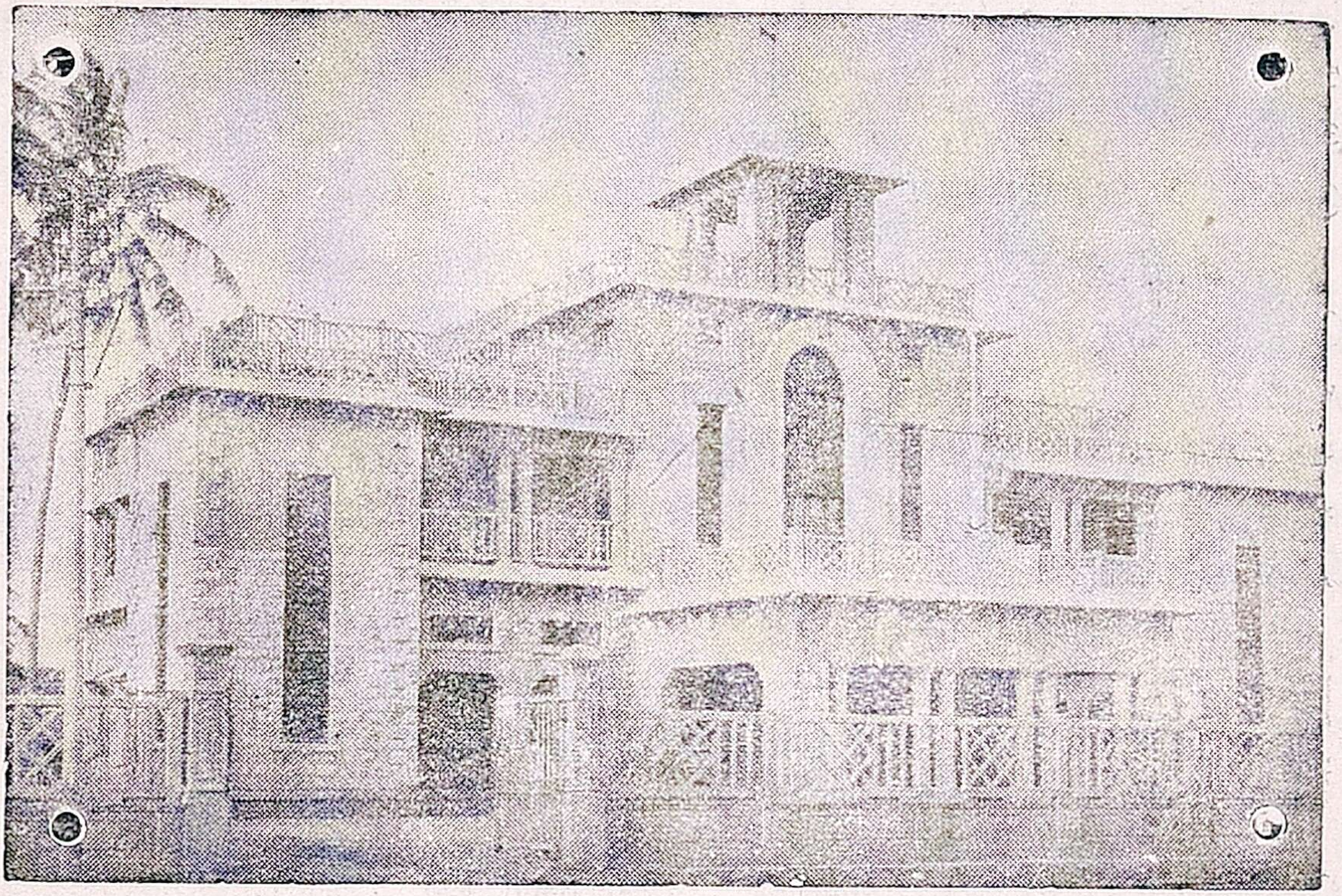
நகரங்களில் வியாபாரம், கைத்தொழில் முதலியன அதிகம் நடைபெறும். ஆகையால் அங்கு ஜனத்தொகை அதிகம். எனவே பொதுஜன நன்மைக்குரிய வேலைகளும் அங்கு அதிகமாகவே இருக்கும். அக்காரணம் பற்றி முனிஸிபாலிடிகளுக்கு பஞ்சாயத்து போர்டைக் காட்டிலும் வேலை அதிகம்.

முனிஸிபல் சபையார் ஒன்றுகூடி ஆலோசனை செய்ய ஒரு தனிக் கட்டிடம் உண்டு. அதை **முனிஸிபல் ஆபீஸ்** என்று சொல்லுவார்கள். சபை கூடும்போது சேர்மனும் அவர் இல்லாது போனால் வைஸ் சேர்மனும் தலைமை வகிப்பார். இரண்டு மாதத்துக்கொரு தடவையோ அல்லது அதிகமாகவோ இச்சபை கூடும்.

அப்பொழுது அங்கத்தினர்கள் நகர பரிபாலன விஷயங்களைக் கலந்துபேசித் தீர்மானிப்பார்கள். அத்தீர்மானங்களைச் சேர்மன் எழுதிவைப்பார். அவைகளின்படி எல்லாக் காரியங்களும் நடைபெறும்.

முனிஸிபாலிடிகள் கவனிக்கும் முக்கியவிஷயங்கள்:–

1. வைத்தியசாலைகளை வைப்பது;



கோயமுத்தூர் முனிஸிபல் ஆபீஸ்

2. நல்ல தண்ணீர் கிடைப்பதற்குக் கிணறுகள் வெட்டுவது, குழாய்கள் வைப்பது போன்ற வசதிகளைச் செய்வது;

3. வீதிகளில் விளக்குப் போடுதல்;

4. தெருக்கள், ரஸ்தாக்கள், கக்கூஸ்கள் இவைகளைச் சுத்தப்படுத்துதல்;

5. தொத்து வியாதிகள் பரவாமல் தடுத்தல்;

6. கல்விச்சாலைகளையும், வாசகசாலைகளையும் அமைத்தல்;

7. ஜனங்கள் உலாவச் செல்ல தோட்டங்களையும் மைதானங்களையும் உண்டாக்குதல்.

இவ்வளவு வேலைகளையும் செய்ய ஏராளமான பணம் வேண்டும். அதற்காகச் சில வரிகளை விதிக்க முனிஸிபாலிடிகளுக்குத் துரைத்தனத்தார் அதிகாரம் கொடுத்திருக்கின்றனர். அதன்படி நகரவாசிகளிடமிருந்து வீட்டு வரி, தொழில் வரி, கக்கூஸ் வரி, பந்தல் வரி, வண்டி வரி, கல்வி வரி முதலிய வரிகளைப் போட்டு முனிஸிபாலிடிகள் வசூலிக்கின்றன.

வரி வசூல் செய்யவும் இதர வேலைகளைச் செய்யவும் தேவையான உத்தியோகஸ்தர்களும், சிப்பந்திகளும் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு மேல் அதிகாரியாக முனிஸிபாலிடிகளில் **கமிஷனர்** என்ற உத்தியோகஸ்தரைத் துரைத்தனத்தார் நியமித்திருக்கின்றனர்.

---

14. கூட்டுறவுச் சங்கம்

ஜனங்களுக்குக் குறைந்த வட்டிக்குக் கடன் கொடுப்பதற்கும், இதர நன்மைகள் செய்வதற்கும் எல்லா நகரங்களிலும், பல கிராமங்களிலும் **கூட்டுறவுச் சங்கங்கள்** ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை ஐக்கிய நாணயச் சங்கங்கள் என்றும் சொல்லுவதுண்டு. அவைகளை மேல்பார்வையிட உத்தியோகஸ்தர்களை துரைத்தனத்தார் நியமித்திருக்கின்றனர். அவர்கள் கோவாப்பரேடிவ் அல்லது கூட்டுறவு இலாக்காவைச் சேர்ந்தவர்கள். இந்த இலாக்கா ரிஜிஸ்திரார், மாகாணத்தில் ஒரு முக்கிய அதிகாரி. அவருக்குக் கீழ் ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும், உதவி ரிஜிஸ்திரார்களும் இன்ஸ்பெக்டர்களும் இருக்கின்றனர்.

கூட்டுறவுச் சங்கங்களில் ஏழை, பணக்காரர் என்ற வித்தியாசம் இல்லாமல் எல்லா ஜனங்களும் மெம்பர்களாகச் சேரலாம். மெம்பர்களாகச் சேருகிறவர்கள் **பங்குத் தொகை** கட்டவேண்டும். ஆகையால் இவர்களைப் பங்குதாரர்கள் என்றும் சொல்லுவதுண்டு. சங்கக் காரியங்களை நடத்த ஒரு **நிர்வாக சபை** உண்டு. அதன் அங்கத்தினரைப் பங்குதாரர்கள் தேர்ந்தெடுப்பார்கள். சங்கத்திற்கு ஒரு பிரஸிடெண்டும், ஒரு காரியதரிசியும் இருப்பார்கள். சங்கத்தின் வரவு செலவுக்குத் தக்கபடிச் சங்க வேலைகளைச் செய்ய குமாஸ்தாக்களும், சிப்பந்திகளும் நியமிக்கப்படுகிறார்கள்.

நிர்வாக சபை அங்கத்தினரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், சங்க நடவடிக்கைக்கு வேண்டிய சட்ட திட்டங்களை ஏற்படுத்தவும் பங்குதாரர்கள் கூடுவார்கள். பங்குதாரர் கூட்டத்தில் நிறைவேறின சட்டங்கள் அந்தந்த ஜில்லாவின் உதவி ரிஜிஸ்திராரால் ஆமோதிக்கப்பட வேண்டும்.

குறைந்த வட்டிக்குக் கடன் கொடுத்துப் பங்குதாரர்களுக்கு உதவுவதுதான் ஐக்கிய நாணயச் சங்கங்களின் முக்கிய நோக்கம். சங்கங்களுக்குப் பணம் எப்படிக் கிடைக்கிறது? பங்குதாரர்கள் செலுத்தும் பங்குத் தொகைதான் **மூலதனம்.** பங்குதாரர்கள் பணத்தை அதில் போட்டு வைப்பார்கள். அவர்கள் சேமித்து வைக்கும் சொற்ப திரவியமும் வட்டிக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படும். அச்சங்கத்திற்குச் சர்க்காரும் வேண்டும்போது பண உதவி செய்வார்கள். இவ்விதம் கிடைத்த பணத்தை நிர்வாக சபையார் பங்குதாரர்களுக்குத் தேவையானபோது குறைந்த வட்டிக்குக் கடனாகக் கொடுப்பார்கள். இந்தக் கடனைப் பங்குதாரர் தடவைக்குக் கொஞ்சமாகப் பல தடவைகளில் திருப்பிக் கொடுத்துவிடுவார்கள். அவ்விதம் ஐக்கிய நாணயச் சங்கங்களில் கடன் வாங்கித் திருப்பிக் கொடுப்பது ஏழை மக்களுக்குச் சுலபம்.

கூட்டுறவுச் சங்கங்களில் இன்னொரு வகை உண்டு. அவைகளை **கோவாப்பரேடிவ் ஸ்டோர்ஸ்** என்று சொல்லுவார்கள். மொத்தமாய்ச் சாமான்களை வாங்கி, மெம்பர்களுக்குச் சில்லரையாய் விற்பது இச் சங்கங்களின் வேலை. இதனால் மெம்பர்கள் லாபம் அடைகிறார்கள். பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கு வேண்டிய புத்தகங்கள், சிலேட்டு, காகிதம் முதலிய சாமான்களை வாங்கிக் கொடுக்க இவ்வித பண்டகசாலைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளால் மாணவர்களுக்குப் பல அனுகூலங்கள் உண்டாகின்றன. அவர்கள் தங்களுக்கு வேண்டிய சாமான்களை வாங்கப் பல இடங்களுக்குப் போய் அலைய வேண்டியதில்லை. தவிர இச் சங்கங்களில் மாணவர்களே காரியதரிசி முதலிய வேலைகளைச் செய்வார்கள். ஆகையால் ஒரு நிர்வாகத்தை நடத்தும் பழக்கமும், பொறுப்பும் அவர்களுக்கு உண்டாகும். இதில் ஏற்படும் நற்பழக்கம் பிற்காலத்தில் அவர்களுக்குப் பெரிதும் உதவக்கூடும்.

---

15. தெய்வ பக்தி முதலியன

தெய்வ பக்தி:—நம்மைப் போஷித்து வளர்க்கும் தாய் தந்தையரிடம் அன்புடனும் மரியாதையுடனும் நாம் இருக்கிறோம். நமக்குக் கல்வி கற்பிக்கும் குருவிடமும் அவ்வாறே நடக்கிறோம். அதுபோல, இந்த உலகத்தையும் அதிலுள்ள எல்லா ஜீவராசிகளையும் படைத்துக் காத்துவரும் கடவுளிடம் நாம் அன்புடன் இருக்க வேண்டும் அல்லவா? கடவுளிடம் நமக்கு உள்ள அன்பு **தெய்வ பக்தி** எனப்படும்.

உலகம் எவ்வளவு விசித்திரமாயிருக்கிறது. அதில் கோடிக்கணக்கான ஜனங்கள் வசிக்கின்றனர். சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள் முதலியவை வானத்தில் பிரகாசிக்கின்றன. காலா காலத்தில் மழை பெய்கிறது; காற்றும் வீசுகிறது; இவையெல்லாம் கடவுளால் ஏற்

படுகின்றன. அவரது சக்தியை உலகத் தோற்றங்களில் காண்கிறோம். நாம் கடவுளிடம் பக்தியுள்ளவராக இருக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு தேசத்தினரும் சமூகத்தினரும் தங்கள் இஷ்டம்போல் கடவுளை வணங்குகிறார்கள்.

ராஜ பக்தி:—நமது தேசத்தை ஆளும் அரசரிடமும் நாம் பக்தியுடன் இருக்கவேண்டும். அரசர் தேசத்தில் கலகங்கள் உண்டாகாமல் பாதுகாக்கிறார்; சத்துருக்கள் படையெடுக்காமல் காப்பாற்றுகிறார்; குடி ஜனங்களின் க்ஷேமத்தை உத்தேசித்து எவ்வளவோ பாடுபடுகிறார். அரசரைத் தெய்வத்தின் அம்சம் என்றும் சொல்லுவதுண்டு. ஆகையால் நாம் அரசரிடத்திலும், அரசாங்கத்திலும் விசுவாசத்துடன் இருக்கவேண்டும்.

தேச பக்தி:—ஒருவன் தான் பிறந்து வளர்ந்த ஊரில் பற்றுள்ளவனாயிருக்கிறான். சில காலம் அயலூருக்குச் சென்று தன் சொந்த ஊருக்குத் திரும்பி வரும்போது அவன் மனமகிழ்ச்சி அடைகிறான். அதற்குக் காரணம் என்ன? அவனுக்குத் தன் ஊரிலுள்ள பற்றுதலே காரணமாகும். அதுபோல், ஒவ்வொருவனும் தன் தாய்நாட்டில் அன்புள்ளவனாய் இருக்கவேண்டும். ஒருவன் தன் தாய் நாட்டிடம் வைக்கும் அன்புக்குத் **தேசபக்தி** அல்லது **தேசாபிமானம்** என்று பெயர். தேச பக்தியே தேச நன்மைக்கு உழைக்க நம்மைத் தூண்டும். தேசாபிமானிகள் பலர் இந்தியாவின் முன்னேற்றத்துக்கு உழைத்து வருகிறார்கள்.

நாம் நமது தேசத்துக்குச் செய்யவேண்டிய வேலைகள் பல உள்ளன. நம்மை நல்ல யோக்கியதை உள்ளவர்களாகச் செய்துகொள்வது முதல் கடமை. தேக திடமுள்ளவர்கள்தான் எந்த வேலையையும் செய்யக் கூடியவர்கள். ஆகையால் நாம் தேக ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டும். தவிர, கல்வி அறிவையும், நற்பழக்கங்களையும் நாம் பெறவேண்டும்.

பொது நலத்திற்கு உழைப்பது நமது இன்னொரு முக்கிய கடமை ஆகும். குடிகள் ஒருவருக் கொருவர் உதவியாக இருந்தால் சமூக வாழ்க்கை இனிது ஆகும்.

---

16. இந்திய மக்களின் ஒற்றுமை.

'ஊருடன் ஒத்துவாழ்' 'நாடெங்கும் வாழக் கேடொன்றுமில்லை' போன்ற பழமொழிகளை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். ஒரு தேசத்தில் உள்ள மக்கள் அனைவரும் ஒற்றுமையுடன் இருந்தாலன்றி, அத்தேசத் தில் அமைதியும் க்ஷேமமும் ஏற்படமாட்டா.

இந்தியா ஒரு பெரிய தேசம். இத் தேசத்தில் ஏறக் குறைய 35 கோடி ஜனங்கள் வசிக்கிறார்கள். இந்துக் கள், முகம்மதியர், கிறிஸ்தவர், ஜைனர் போன்ற பல மதத்தினரும் வசித்து வருகின்றனர். இந்துக்களிலே பிராமணர், க்ஷத்திரியர், வைசியர், வேளாளர், ஹரிஜனங் கள் என்ற ஜாதியாரும் இருக்கின்றனர். தவிர, நமது தேசத்தில் மக்களால் ஹிந்தி, தமிழ், தெலுங்கு, கன்ன டம், மலையாளம், உருது முதலிய பாஷைகள் பேசப் படுகின்றன. இவ்வாறு மதபேதமும், ஜாதி பேதமும், பாஷா பேதமும் நம் நாட்டில் இருக்கின்றன. இந்த வித்தியாசங்களைப் பெரியதாகப் பாராட்டாமல் குடிகள் அனைவரும் ஒன்றுகூடி அமைதியுடன் வாழ்தலே சமூகத்தின் பெருமையாகும்.

ஒரு குடும்பத்தில் அண்ணன் தம்பிகளுக்குள் எவ் வளவோ வித்தியாசம் இருக்கும். ஒருவன் புஜபல முள்ளவனாய் இருக்கலாம். இன்னொருவன் கல்வி அறி வில் சிறந்தவனாயிருக்கலாம். மூன்றாமவன் எந்த வேலை யும் செய்யச் சக்தியற்ற எளியவனாயிருக்கலாம். ஆயி னும், அவர்கள் ஒரே தாயின் வயிற்றில் பிறந்தவர்கள். ஆகையால் வித்தியாசங்களைப் பொருட்படுத்தாமல், ஒருவருக்கொருவர் அன்புடன் வாழ்வர். அதைத்தான்

சகோதர வாஞ்சை என்கிறோம். அதுபோல இந்தியா தேசத்தை ஒரு பெரிய குடும்பமாகப் பாவிக்கலாம். அதில் வசிக்கும் அனைவரும் சகோதரர்கள்போல நடந்து கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் தேசத்தில் **சம உரிமை** உடையவர்களே. மத வித்தியாசம், ஜாதி வித்தியாசம் இருப்பினும் ஒன்றுபட்டு வாழவேண்டும்.

நமது நாட்டிலே கல்வியிலும் செல்வத்திலும் பிற்போக்கான ஏழை மக்கள் அதிகம் வசித்து வருகின்றனர். அத்தகைய நிலைமையில் உள்ளவர்களில் ஹரிஜனங்கள் முக்கியமானவர்கள். இவர்களுடைய நிலைமையை உயர்த்தவேண்டியது கல்வியிலும் செல்வத்திலும் முன்னேற்றம் அடைந்திருப்பவர்களின் பொறுப்பு ஆகும்.

ஹரிஜனங்களைப் போன்ற பிற்போக்கான ஜாதியார்களை முன்னேறச் செய்யத் துரைத்தனத்தார் தகுந்த முயற்சிகள் எடுத்து வருகிறார்கள். இவர்களுக்கு வேண்டியவைகளைக் கவனிக்க ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் 'லேபர் ஆபீஸர்' என்ற உத்தியோகஸ்தர் இருக்கிறார். அவரது மேல்பார்வையில் லேபர் பாடசாலைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. அவைகளில் ஹரிஜனச் சிறுவர்களுக்கு இலவசமாகக் கல்வி கற்பிக்கப்படுகிறது. புத்தகங்களும் சிலேட்டுகளும் இலவசமாய்க் கொடுக்கப்படுகின்றன. அவர்கள் வீடு கட்டிக்கொள்ளப் புறம்போக்கு நிலம் இனாமாகப் பட்டா செய்யப்படுகிறது. அவர்கள் குடியிருக்கும் இடங்களில் ஜலவசதிக்காகக் கிணறுகள் வெட்டப்படுகின்றன.

ஹரிஜனங்களுக்கு நன்மை செய்யப் பொதுஜன ஸ்தாபனங்களும் இருக்கின்றன. அவைகளில் **இந்தியா ஊழியர் சங்கமும்** (ஸர்வண்ட்ஸ் ஆப் இந்தியா சொஸைடி) **ஹரிஜன சேவா சங்கங்களும்** முக்கியமானவை. இச்சங்கத்தார்கள் பொது ஜனங்களிடம் பணத்தை நன்கொடையாகப் பெற்று, அதைக்கொண்டு ஹரிஜனங்களுக்கு வேண்டிய சௌகரியங்களைச் செய்து

கொடுக்கிறார்கள். திருச்சி ஜில்லாவில் **மாயனூர்** என்னும் ஊரில் இந்திய ஊழியச் சங்கத்தார் ஹரிஜனங்களுக்குப் பல வசதிகள் செய்து கொடுக்கின்றனர்.

இந்த ஹரிஜன சேவையில் வெகுகாலமாக கிறிஸ்தவப் பாதிரிமார்கள் ஈடுபட்டு வருகிறார்கள். அன்னிய நாட்டிலிருந்து பணத்தைச் சேகரித்துக் கொண்டுவந்து அவர்கள் இந்திய ஹரிஜனங்களுக்குப் பல வகையில் நன்மை புரிந்து வருகிறார்கள். அவர்கள் ஆதீனத்தில் ஹரிஜனங்களுக்காகப் பல பள்ளிக்கூடங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. சில சமயம் ஏழைகளுக்கு அவர்கள் உடையும் உணவும் கூட இனமாகக் கொடுக்கிறார்கள்.

இவ்வாறு சர்க்காரும், பொதுச் சங்கங்களும் ஹரிஜனங்கள் போன்ற பிற்போக்கான ஜாதியாருக்குப் பல வழிகளில் நன்மை செய்து வருகிறார்கள். நாமும் நம்மால் ஆன உதவியை அவர்களுக்குச் செய்வது நமது கடமையாகும்.

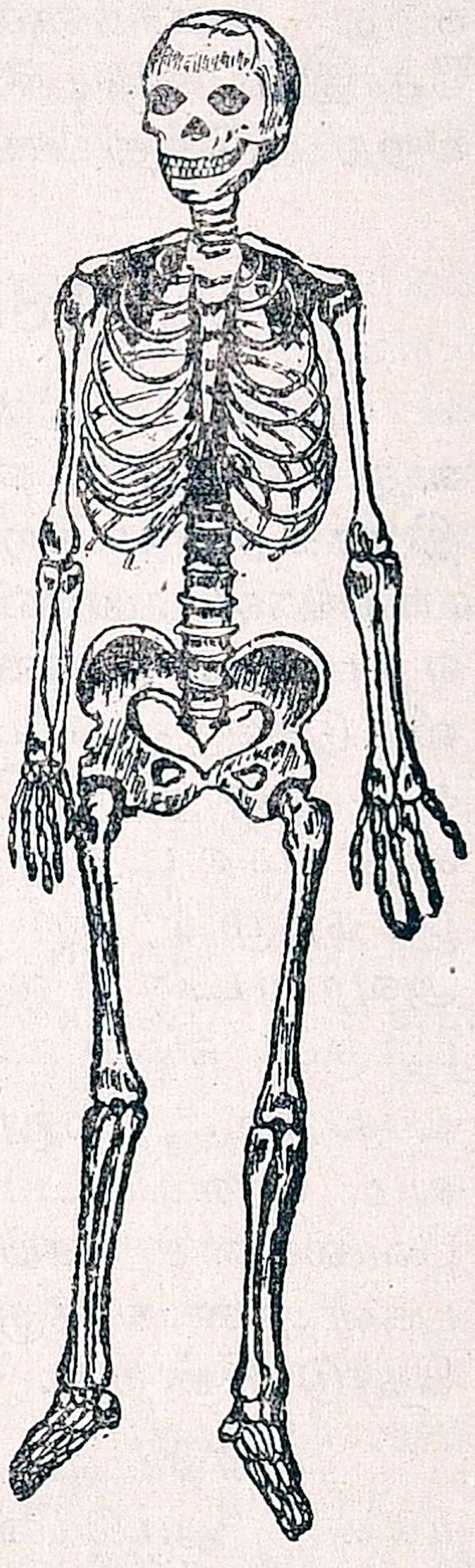
---

17. மனித சரீரம்

நமது தேகத்தில் பல உறுப்புக்கள் இருக்கின்றன. அவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வேலையைச் செய்கிறது. நமது தேகத்தின் உறுப்புக்களைப் பற்றியும் அவை செய்யும் வேலையைப்பற்றியும் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

நமது சரீரத்தில் தலை, உடல், கைகள், கால்கள் முதலியவை முக்கிய உறுப்புக்கள் ஆகும். இவைகளைப் பற்றி உங்களுக்கு முன்பே கொஞ்சம் தெரியும். கால்கள் நடப்பதற்கும், ஓடியாடுவதற்கும் உதவுகின்றன. கைகள் வேலை செய்யவும், எழுதவும், உணவை எடுத்து வாயில் போடவும் உதவுகின்றன.

எல்லா அவயவங்களிலும் தலையே பிரதானம். இதில் நமது முக்கிய புலன்களாகிய கண், காது, மூக்கு, நாக்கு இவைகள் இருக்கின்றன. இவைகளோடு உடலும் சேர்ந்து **ஐம்புலன்கள்** ஆகும். இவைகளால்தான் நாம் உலகில் உள்ள விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுகிறோம். எல்லா அறிவுக்கும் ஆதாரமான **மூளை**, தலையில் இருக்கிறது. இப்பொழுது ஏன் தலை பிரதானம் என்று தெரிந்துகொண்டீர்கள் அல்லவா?



எலும்புக் கூடு

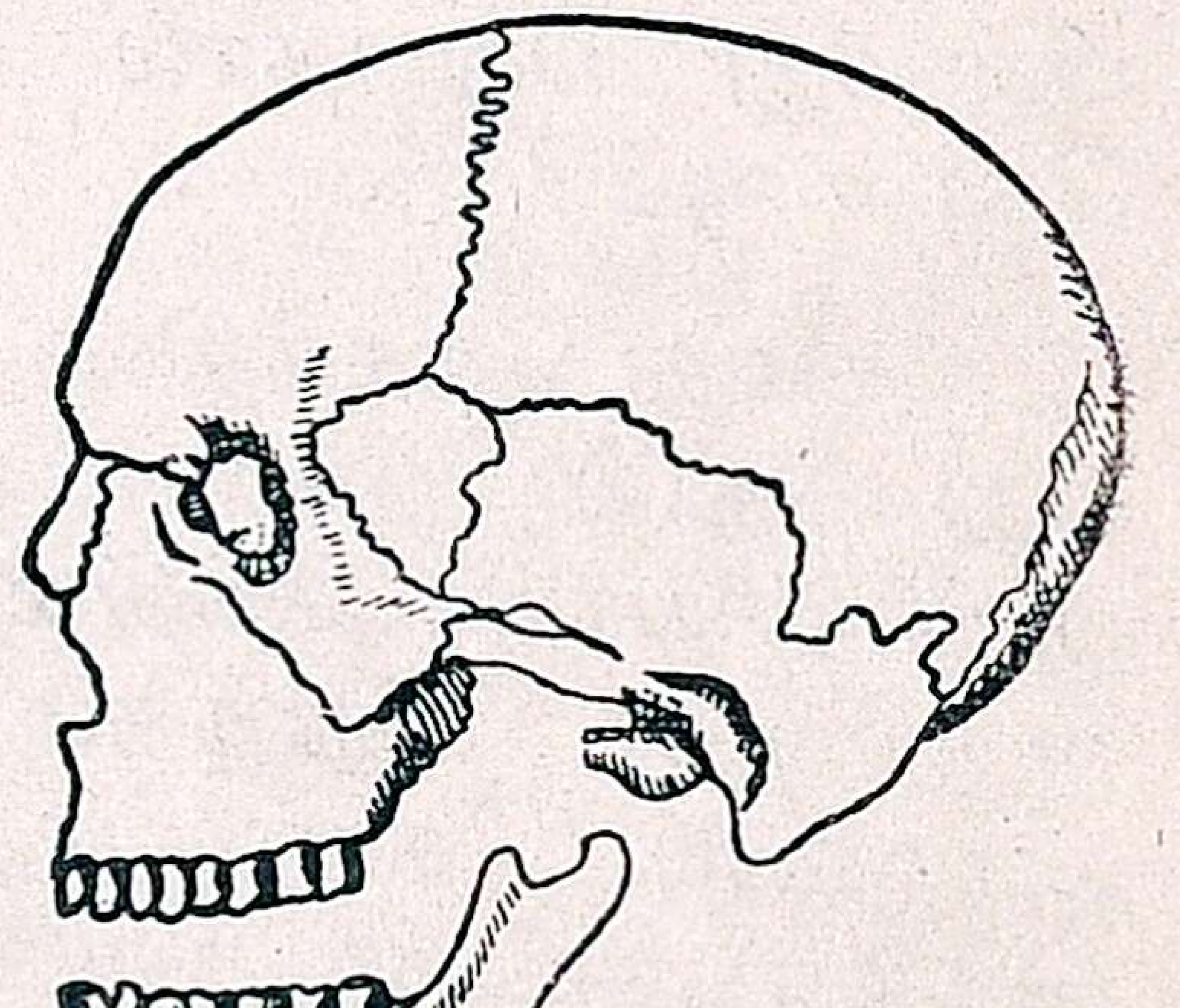
ஒவ்வொரு புலனுக்கும் தனியே ஒரு சக்தி இருக்கிறது. கண்களால் பொருள்களைப் பார்த்து அவற்றின் உருவங்களை நாம் தெரிந்து கொள்ளுகிறோம். காதுகளால் சப்தத்தைக் கேட்கிறோம். மூக்கினால் வாசனையையும், நாக்கினால் ருசியையும் அறிகிறோம். ஒரு வஸ்துவின் தன்மையை அது நமது உடம்பின்மீது படுவதால் தெரிந்து கொள்ளுகிறோம்.

நமது தேகத்தின் மேல் இருப்பது **தோல்**. அதில் ஒரு சிறிய குண்டூசியால் குத்தினால் இரத்தம் வருகிறது. இரத்தம் வெளியே வராதபடி தோல் பாதுகாக்கிறது. இரத்தத்துடன் தசைகளும், நரம்புகளும் தேகத்துக்குள் இருக்கின்றன. எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரமாக நமது சரீரத்தில் எலும்புகள் இருக்கின்றன. நமது தேகத்தை ஒரு **எலும்புக் கூடு** என்று சொல்லலாம்.

நமது உடலின் நடுவில் மார்பும், வயிறும் இருக்கின்றன. மார்பில் இருதயமும், சுவாசப்பையும், வயிற்றில் இரைப்பையும், குடலும் இருக்கின்றன. இவை நமது கண்களுக்குத் தெரியாமல் எலும்புகளும் தோலும் மூடிக்கொண்டிருக்கின்றன. இவைகளைப் பற்றி அடுத்த பாடங்களில் படிப்போம்.

18. எலும்புக் கூடு

முன் படத்தைப் பாருங்கள். அதில் காணப்படுவது மனிதனின் எலும்புக்கூடு. அது எவ்வாறு அமைந்திருக்கிறது என்று கவனியுங்கள். அதில் முக்கியமான பாகங்கள் மண்டை ஓடு, முதுகு எலும்பு, கை கால் எலும்புகள் முதலியவை. சுவர்களும், தூண்களும் ஒரு வீட்டுக்கு ஆதாரம். ஒரு பொம்மை செய்வதற்குச் சிம்புகள் அல்லது குச்சிகள் அவசியம். அதுபோல எலும்புக் கூடு நம் உடலுக்கு ஆதாரமாகும். வெறும் தசையும் இரத்தமும் ஒரு உருவத்தைக் கொடுக்க முடியாது. அவற்றுடன் எலும்புகள் இருந்தால்தான் உருவம் உண்டாகும். நமது உடல் வளர்ச்சிக்கு எலும்புகள் அவசியமானவை. மேலும் நாம் ஓடவும், விளையாடவும், எவ்வித வேலைகளைச் செய்யவும் எலும்புகள்தான் நமக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கின்றன.


மண்டை ஓடு

மண்டைஓடு பல உறுதியான எலும்புகளை இணைத்து ஆக்கப்பட்டது. நமது தாடையும், பற்களும் மண்டை ஓட்டில் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தலைக்கும் முகத்துக்கும் இது உருவத்தைக் கொடுக்கிறது. மூளையையும் காப்பாற்றுகிறது.

முதுகு எலும்பு மண்டை ஓட்டிலிருந்து உடலின் பின்புறமாகச் செல்லுகிறது. இது விசித்திரமாய் அமைந்திருக்கிறது. இது தான் தேகத்தை நிமிர்ந்து நிற்கச் செய்கிறது; உடல் பல பக்கங்களிலும் வளைய வும் இடம் கொடுக்கிறது; மேலும் மூளையிலிருந்து தேகத்துக்குச் செல்லும் நரம்புக் கூட்டத்துக்கு ஒரு கவசம்போல் இருக்கிறது.

மார்புக்கூட்டில் பல எலும்புகள் இருப்பதைக் கவனியுங்கள். மார்பின் மத்தியில் மேல் கீழாகப் போவது மார்பெலும்பு. விலாப்பக்கத்திலிருந்து பல எலும்புகள் இதில் பொருத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அவை முதுகு எலும்புடனும் பொருந்தியிருக்கின்றன. இந்த எலும்புக்கூட்டிற்குள்தான் நமது **இருதயமும், சுவாசப் பையும்** வெகு பத்திரமாய்ப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

கைகால் எலும்புகளைப் பாருங்கள். கால்கள் உடலைத் தாங்கும் இரண்டு தூண்கள் போல் அமைந்திருக் கின்றன. கைகளையும் கால்களையும் மடிக்கும்படி பூட் டுகள் இருப்பதைக் கவனியுங்கள். கைகள் மடியும் இடத்தை **முழங்கை** என்றும், கால்கள் மடியும் இடத்தை **முழங்கால்** என்றும் சொல்லுகிறோம். கை கால்களின் நுனியில் விரல் எலும்புகள் இருக்கின்றன.

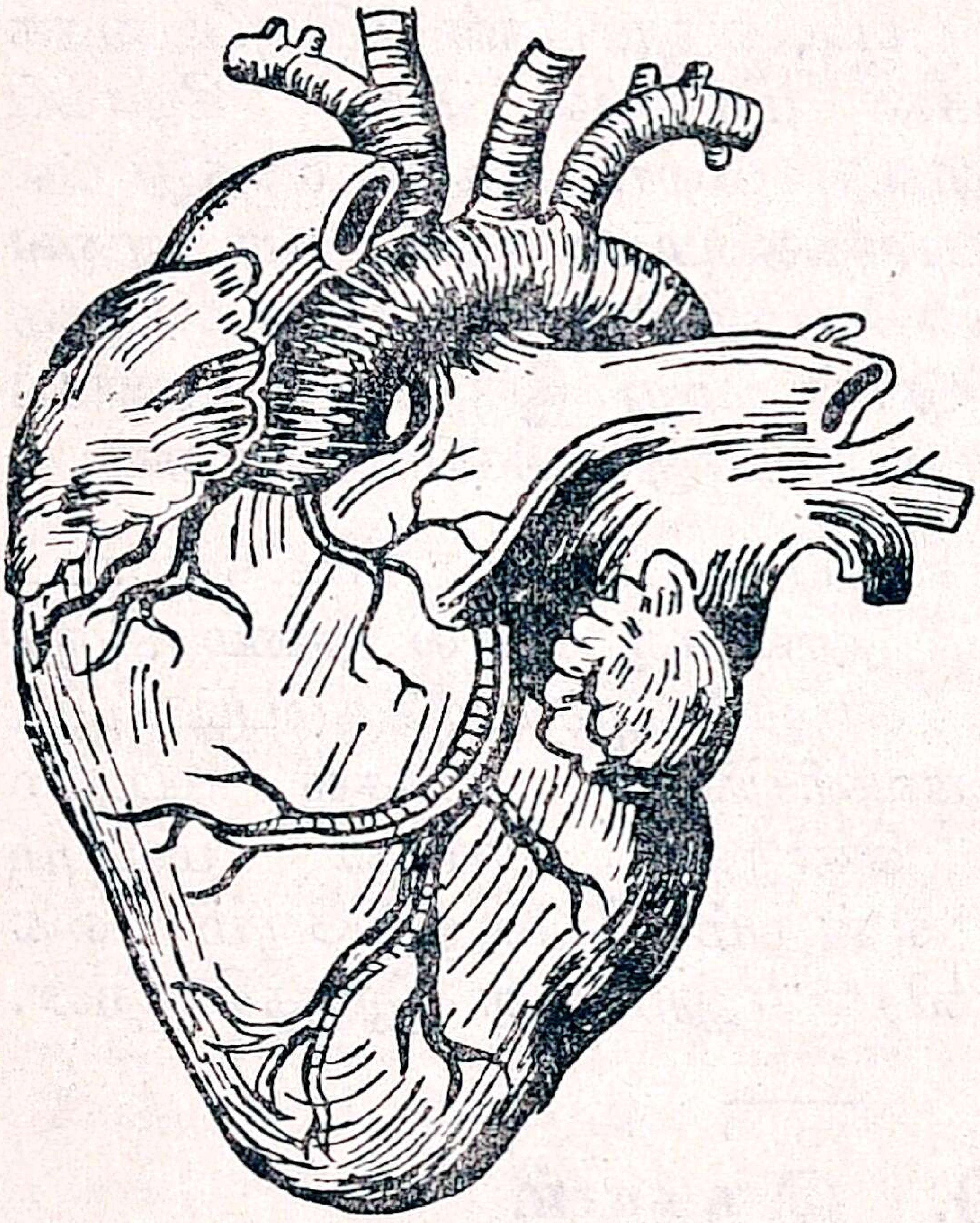
---

19. இருதயம்

நாம் கொஞ்ச தூரம் ஓடி விட்டு வந்தவுடன் மார் பின் மேல் கையை வைத்துப் பார்த்தால் "பட பட" என்று அடிப்பது தெரியும். அவ்விதம் அடிப்பது **இருதயம்**. அது நம் கண்களுக்குத் தெரியாதபடி எலும்புக் கூட்டாலும் சதையாலும் நன்கு மறைக்கப் பட்டு இருக்கிறது. அது, மார்புக்குள் கொஞ்சம் **இடது பக்கமாக** அமைந்திருக்கிறது. அது, நார்போன்ற தசை களால் ஆகியது. அது கை முஷ்டியளவு பரிமாணமுள்

ளது. அதன் உருவம் ஏறக்குறைய ஒரு தாமரை மொட்டை ஒத்திருக்கும்.

அது கடிகாரம் போல் எப்பொழுதும் 'டிக் டிக்' என்று அடித்துக் கொண்டே இருக்கும். அது **சுருங்கி விரியும் தன்மை** உடையது. ஒரு நிமிஷத்தில் அது பல தடவைகள் சுருங்கி விரியும்.



இருதயம்

இருதயத்திலிருந்து சுத்த இரத்தம் சுத்த இரத்தக் குழாய்கள் வழியே போய், பிறகு சிறிய மயிரிழைக் குழாய்கள் மூலம் உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் போகிறது. தேகத்துக்குப் போய்ச் சிறிது நேரத்தில் அது அசுத்த இரத்தமாக மாறி, அசுத்த இரத்தக் குழாய்கள் வழியே இருதயத்துக்கு வந்து சேருகிறது. இவ்விதம் வந்து சேர்ந்த அசுத்த இரத்தம் சுவாசப் பைகளுக்குத் தள்ளப்பட்டு அங்கே சுத்தமடைந்து, திரும்பவும் இருதயத்துக்கு வந்து சேருகிறது. அசுத்த இரத்தம் சுவாசப் பையில் சுத்தமாகும் விவரத்தை அடுத்த பாடத்தில் படிப்போம். இருதயத்துக்கு வந்த சுத்த இரத்தம், முன்போல சுத்த இரத்தக் குழாய்கள் வழியே உடலில் பரவுகிறது. அங்கு அசுத்தமடைந்து மறுபடி

யும் இருதயத்துக்கு வருகிறது. இவ்விதம் இருதயத்தி லிருந்து இரத்தம் குழாய்களின் வழியாக உடலில் பரவி மறுபடியும் இருதயம் வந்து சேர்வதற்கு **இரத்தச் சுழற்சி** என்று பெயர்.

இம்மாதிரி இரத்தச் சுழற்சி இடைவிடாமல் நடப் பதால்தான் மனிதர் உயிர் வாழ்கின்றனர். ஆகையால் ஒவ்வொரு பிராணிக்கும் இருதயம் மிகவும் அவசிய மான உறுப்பு ஆகும். அதில் ஏதாவது கெடுதி நேரிட் டால் உயிருக்கு ஆபத்து உண்டாகும். அதுவே இரத்தச் சுழற்சிக்கு முக்கிய ஆதாரம்.

இருதயத்தில் இரத்தப் பைகள் இருக்கின்றன. ஆகையால் அதை **இரத்தாசயம்** என்று சொல்லுவதுண்டு. அதிலிருந்து தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் இரத் தக் குழாய்கள் சேர்க்கப்பட்டு இருக்கின்றன. இரத்தக் குழாய்களில் சுத்த இரத்தக் குழாய், அசுத்த இரத்தக் குழாய், மயிரிழைக் குழாய் என மூன்று வகைகள் உண்டு. இக் குழாய்கள் இருதயத்திலிருந்து இரத் தத்தை உடலின் பல பாகங்களுக்குக் கொண்டு போக வும் மறுபடியும் இருதயத்துக்குக் கொண்டு சேர்க்கவும் உதவுகின்றன.

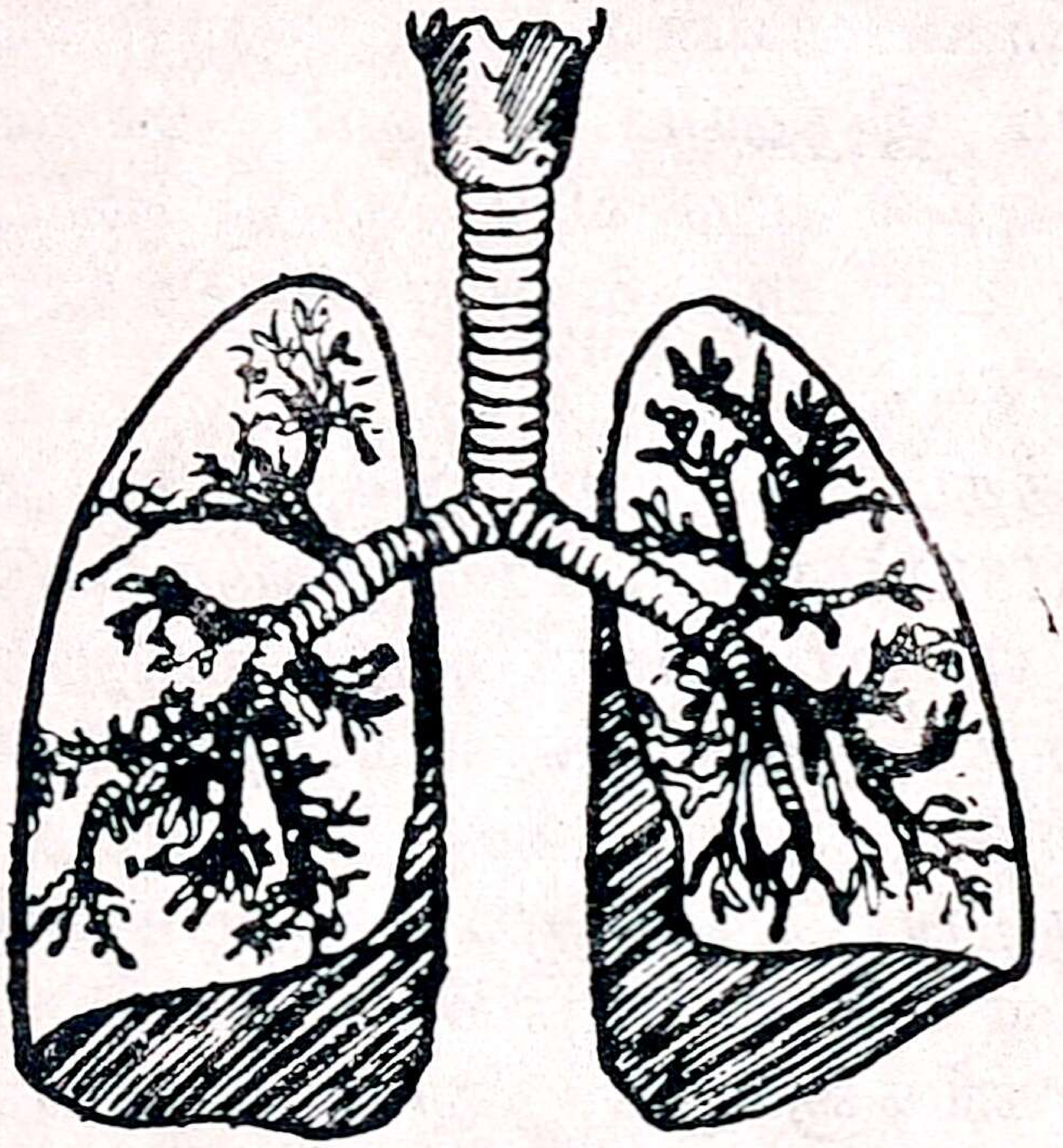
---

20. சுவாசாசயம்

நமது மார்பின் உட்புறத்தில் இரண்டு பக்கங்களி லும் இருதயத்தைச் சுற்றி **சுவாசப் பைகள்** இரண்டு இருக்கின்றன. சுவாசக் குழாய்கள் இப்பைகளில் வந்து சேருகின்றன. அக் குழாய்களின் நுனியில் அநேக சிறிய காற்றுப் பைகள் உண்டு. அவை மெல்லிய குழாய் களால் ஆனவை. அவை பார்வைக்குத் திராட்சைக் குலைகள் போல் இருக்கும்.

சுவாசாசயத்தில்தான் நமது தேகத்தில் உள்ள அசுத்தமான இரத்தம் சுத்தமாகிறது. அது எப்படிச் சுத்தமாகிறது? நாம் காற்றை உள்ளே இழுக்கிறோம்

அல்லவா? அதைத்தான் சுவாசிப்பது அல்லது மூச்சு விடுவது என்று சொல்லுகிறோம். நாம் உட்கொள்ளும் காற்று மூக்குத் துவாரங்கள் வழியே தொண்டைக்குள் செல்லுகிறது. அங்கிருந்து அது ஒரு குழாய் மூலமாய்ச் சுவாசாசயத்தை அடைகிறது.



சுவாசப் பைகள்

நாம் **உட்கொள்ளும் காற்று சுத்தமானது.** அதில் **பிராண வாயு** அதிகம் கலந்திருக்கிறது. அது சுவாசாசயத்தில் உள்ள சிறிய காற்றுப் பைகளில் பிரவேசிக்கிறது. அப்பொழுது திராட்சைக் குலை போன்ற அப் பைகள் நிரம்பிக் காணப்படும். இருதயத்திலிருந்து தள்ளப்பட்ட அசுத்த இரத்தம் அக் காற்றுப் பைகளைச் சுற்றியிருக்கும் நூல் போன்ற மெல்லிய குழாய்களில் வருகிறது. உடனே காற்றுப் பைகளில் உள்ள பிராண வாயு, இரத்தத்தில் கலந்து அதைச் சுத்தமாக்குகிறது. அதில் முன்பு இருந்த அசுத்தமான **கரியமிலவாயு** காற்றுப்பைகளால் இழுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. பிறகு நாம் மூச்சு விடும்போது அது வெளியே வந்துவிடும். ஆகையால் நாம் **வெளியே விடும் காற்று அசுத்தமானது.**

நாம் சுவாசிக்கும்போதெல்லாம் சுத்தமானகாற்றை உட்கொள்ளுகிறோம். அது உட்சென்று சுவாசாசயத்தை நிரப்புகிறது. அப்பொழுது நமது மார்பு விரிகிறது. அசுத்தமான காற்றை நாம் வெளியே விடும்போது மார்பு சுருங்குகிறது. இவ்விதம் ஒரு நிமிஷத்தில் பதினேழு தடவைகள் நடக்கிறதாக வைத்திய நூல் நிபுணர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

21. தசைகள்

நம் தேகத்தில் இருக்கும் எலும்புகள் மாமிசத்தால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. மாமிசம் மிகவும் மெதுவானது. உன் முழங்கையை மடக்கி மேல் கையில் தோன்றும் மாமிசத்தைத் தொட்டுப் பார். மாமிசம் ஒருமுண்டாக எழும்புகிறதல்லவா? அவ்விதம் இருக்கும் மாமிசத்தைத் **தசை** என்கிறோம். இவ்விதத் தசைகள் நமது தேகத்தில் எங்கும் காணப்படுகின்றன.

நமது தேகத்தில் மெத்தென்று இருக்கும் இடங்களில் எல்லாம் தசைகள் நிறைந்திருக்கின்றன. இவை மாமிசக் குவியல்களாகவும், கட்டுகளாகவும் காணப்படும். தசைகள் நடுவில் பருத்தும் நுனிகளில் தசைநாரோடு கூடியும் இருக்கும். அவை ரப்பர்போல் நீளவும் குறுகவும் சக்தி உள்ளன. இவ்வாறு தசைகள் அமைந்து இருப்பதால் இவைகளின் நுனிகளுடன் இணைக்கப்பட்ட எலும்புகள் அசைகின்றன. எலும்புகள் தாமே அசையா. தசைகளால் இணைக்கப்பட்டிருப்பதால்தான் அசைகின்றன. ஆகையால் நாம் விரும்பிய வேலைகளைச் செய்வதற்குத் தசைகள் அவசியமாகும்.

தசைகளில் இரண்டு வகைகள் உண்டு. ஒன்று நமது இச்சை இல்லாமல் தாமாகவே வேலை செய்யும். இவ்வகையான தசைகள் நமது இருதயம், ஆகாரப்பை, குடல் முதலிய இடங்களில் இருக்கின்றன. அவை ஓயாமல் வேலை செய்துகொண்டிருக்கும். நாம் நினைவில்லாமல் அயர்ந்து தூங்கும் போதும் அவை வேலை செய்கின்றன. ஆகையால் அவை **சுவாதீனப்படாத தசைகள்** அல்லது **இயங்கும் தசைகள்** என்று சொல்லப்படுகின்றன.

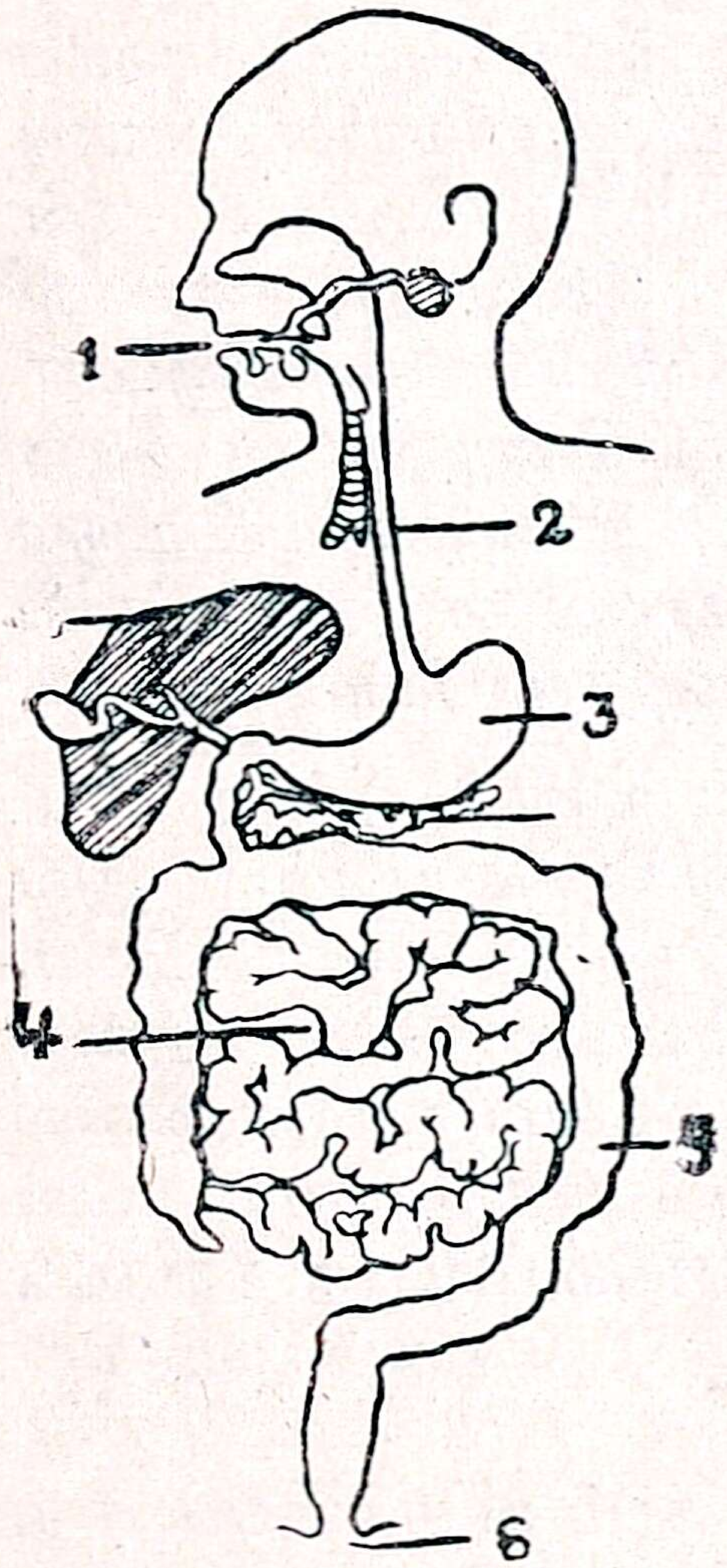
இன்னொரு வகைத் தசைகள் நாம் விரும்பியபோது அசைந்தும், இஷ்டப்படாத போது அசையாமலும் இருக்கும். நமது புஜம், தொடை, முன்கால் இவைகளிலிருக்கும் தசைகள் இவ்வகையைச் சேர்ந்தவை. அவைகளுக்கு **சுவாதீனப்பட்ட தசைகள்** அல்லது **இயக்கும் தசைகள்** என்று பெயர்.

தேகப் பயிற்சியினுல் எல்லாத் தசைகளும் விருத்தி அடையும். அவைகளே விருத்தி செய்தால் தேகத்துக்குப் பலமும் சௌக்கியமும் உண்டாகும். தசைகளின் உதவியின்றி நாம் ஒரு வேலேயையும் செய்யமுடியாது. ஆகையால் நாம் தசைகள் வலிமை பெறத் தேகப் பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

---

22. ஜீரணம்

நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு அவசியமானது. பட்டினியாயிருந்தால் நமது தேகம் சோர்வடைகிறது. நம்மால் ஒருவேலேயும் செய்ய முடிகிறதில்லே. பாடமும் படிக்க முடியாது. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் நமக்கு பலத்தைத் தருகிறது. உணவுதான் நமது அவயவங்களின் வளர்ச்சிக்குக் காரணமாகும்.



அன்னப் பாதை

1. வாய் 2. அன்னக்குழாய் 3. இரைப்பை 4. சிறுகுடல் 5. பெருங்குடல் 6. அபானம்

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு அதே உருவத்தில் உடலில் சேருவதில்லே; சில மாறுதல்களே அடைந்து சேருகிறது. அதைத்தான் உணவு **ஜீரணமாதல்** என்று சொல்லுவது. இந்தப் படத்தில் உணவு செல்லும் வழி காட்டப்பட்டிருக்கிறது. இதில் வாய், அன்னக்குழாய், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், அபானம் முதலிய பாகங்கள் இருக்கின்றன.

உணவை வாயில் போட்டவுடன், ஒரு விதமான நீர் உண்டாகி உணவோடு கலந்து

கொள்ளுகிறது. அது **உமிழ் நீர்** எனப்படும். உணவு பிறகு பற்களால் நன்ருய் அரைக்கப்படுகிறது. இவ்விதம் செய்வதால் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகும். ஆகையால் நாம் உணவை நன்ருக மென்று பற்களால் அரைத்துச் சாப்பிடுவது அவசியமாகும்.

இவ்விதம் அரைக்கப்பட்ட உணவு, அன்னக் குழாய் வழியே இரைப்பைக்குச் செல்லுகிறது. இரைப்பையில் ஒருவகை **ஜீரணநீர்** உண்டு. உணவு இரைப்பையை அடைந்ததும், அது அந்த ஜீரண நீருடன் கலக்கிறது. கொஞ்ச நேரம் இரைப் பையில் இருந்த பிறகு, உணவு குழம்பை ஒத்த திரவபதார்த்தமாக மாறுகிறது. பின்னர், அது சிறு குடலுக்கு வருகிறது.

சிறு குடலில் ஒருவகை ஜீரண நீர் உண்டு. வாயிலும் இரைப்பையிலும் கரையாத பதார்த்தம் இங்கு கரையும். ஆகையால் சிறுகுடல் ஒரு முக்கிய ஜீரண ஸ்தாபனம் ஆகும். நாம் உட்கொள்ளும் உணவு இங்கு முற்றிலும் ஜீரணமாகி, இரத்தத்தில் கலந்து கொள்கிறது. உணவில் ஜீரணமடையக்கூடாத சில பொருள்களும் உண்டு. அவை சிறு குடலிலிருந்து பெருங்குடலுக்குத் தள்ளப்பட்டு, பிறகு மலமாக வெளியில் கழிக்கப்படுகின்றன.

---

23. உடல் பாதுகாப்பு

பிள்ளைகளே! முன் பாடங்களிலிருந்து நீங்கள் தெரிந்துகொண்டது என்ன? நமது சரீரத்தின் வெவ்வேறு அவயவங்களையும் அவை செய்யும் வேலைகளையும் பற்றிப் படித்தீர்கள் அல்லவா? நமது சரீரம் இயந்திரம் போன்றது. அது எப்பொழுதும் வேலைசெய்து கொண்டே இருக்கிறது. ஒவ்வொரு உறுப்பும் தன்தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்யவேண்டும். ஏதாவது ஒரு அவயவத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டால் தேக சுகம்

கெடும். ஆகையால் நாம் உடலையும், அதில் உள்ள எல்லா உறுப்புக்களையும் கவனமாய்ப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

நாம் கல்வி கற்கவும், பின்னர் தேசத்தில் நல்ல பிரஜைகளாக இன்பமாக வாழவும், நமது சரீரம் நல்ல நிலைமையில் இருக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் நாம் எக்காரியமும் செய்யமுடியாது. 'சுவரை வைத்துக் கொண்டு சித்திரம் எழுதவேண்டும்' என்ற பழமொழியைக் கேள்விப்பட்டதில்லையா? சித்திரத்திற்குச் சுவர் ஆதாரம்போல், சுகவாழ்க்கைக்குத் திடமான சரீரமே காரணமாகும்.

சிறு பிள்ளைகளினுடைய சரீரம் நாளுக்கு நாள் வளர்ச்சி அடையும். அக்காலத்தில் உடலைப் பாதுகாப்பது அதிக அவசியமானதாகும். அப்பொழுது ஒவ்வொரு உறுப்பும் நன்றாய் வளரும்படியும் வேலை செய்யும்படியும் கவனிக்கவேண்டும். தசைகள் வளரும்படிப் பிள்ளைகள் நாள்தோறும் தேகப் பயிற்சி செய்யவேண்டும். மார்பு அகன்று பலப்படும்படியாகச் சுவாசப் பயிற்சிகள் செய்யவேண்டியது அவசியமாகும். ஜீரணக் கருவிகள் கெடும்படியான பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது. எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதும், புஷ்டியைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான ஆகாரத்தைப் புசிப்பது நல்லது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, பிள்ளைகள் நல்ல பழக்கங்களைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

---

24. நற்பழக்கங்கள்

குழந்தைப் பருவத்தில் உண்டாகும் பழக்கங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடித்திருக்கும். ஆகையால் இளம் பிராயத்திலிருந்தே நாம் நல்ல பழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளவேண்டும். நல்லபழக்கங்கள் நல்ல நடத்தைக்கு அடிப்படையாகும். அவைகளே நமது தேக ஆரோக்கியத்துக்கும் காரணமாகும்.

உடல் நலத்தைத் தரக்கூடிய பழக்கங்கள் பல உள. அவைகளில் சிலவற்றை இங்கு எடுத்துக் கூறுவோம். அதிகாலையில் எழுந்திருத்தல், நல்ல காற்றை உட்கொள்ளச் சிறிது நேரம் உலாவுதல், குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்தல், வேளா வேளையில் புசித்தல், மாலையில் ஓடி விளையாடுதல், உடலையும், உடையையும் சுத்தமாய் வைத்திருத்தல் முதலியவை நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்கள் ஆகும். இப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றினால் நமது தேகம் எப்பொழுதும் நல்ல நிலைமையில் இருக்கும்.

நல்ல நடத்தை உண்டாகும் பழக்கங்களாவன:— எக்காலத்திலும் உண்மை பேசுதல்; தாய், தந்தை, குரு இவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடத்தல்; அண்டை அயலாரை அண்ணன் தம்பிபோல் மதித்தல்; எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பு பாராட்டுதல்; பிறருக்கு நம்மால் இயன்ற உதவி செய்தல்; தெய்வம் தொழுதல் முதலியவை, மேற் கூறிய பழக்கங்களை இளமையிலேயே நாம் கைக்கொண்டால் அவை நமது இயற்கைக் குணமாக மாறிவிடும். நாம் நற்குணம் நற்செய்கையுடையவர்களாய் வாழ்வோம்.

---

25. சொந்த ஆரோக்கியமும் சமூக ஆரோக்கியமும்

ஒவ்வொருவரும் தம் சொந்த ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். ஆரோக்கிய வாழ்வே சுக வாழ்வு ஆகும். நமது உடல் திடமாயிருந்தால்தான் நாம் உலக வாழ்க்கையை இனிது நடத்தலாம். நீங்கள் முதல் புத்தகத்தில் சுகாதார விதிகளைப்பற்றிப் படித்தீர்கள் அல்லவா? சுகாதார விதிகளைப் பின்பற்றி நடந்தால் நமது தேக சுகம் கெடாது.

இவ்வுலகில் நாம் ஒருபோதும் தனியாக வாழப் போவதில்லை. ஒரு வீட்டில் பந்துக்களுடன் குடும்பமாய்

வாழ்க்கை நடத்துகிறோம். ஒரு கிராமத்தில் பல குடும்பத்தார்கள் சேர்ந்து வசிக்கிறார்கள். அதாவது நாம் ஒரு **சமூகமாக** வாழ்கிறோம். சமூக வாழ்க்கைக்குச் சமூக ஆரோக்கியம் அவசியமாகும்.

ஜன சமூகத்தில் ஒருவரது உடல் நலம் கெட்டால் அது இதரர்களையும் பாதிக்கும். உதாரணமாக, ஒரு வீட்டில் ஒரு பிள்ளைக்குக் கண்ணோய் அல்லது சொறி சிறங்கு வந்தால் அது மற்றப் பிள்ளைகளுக்கும் பரவும். அதே மாதிரி ஒரு கிராமத்தில் ஒரு வீட்டில் வாந்தி பேதி ஏற்பட்டால் அது இதர வீடுகளுக்கும் பரவக் கூடும். ஆகையால், கிராம சமுதாயத்தில் உள்ள அனைவரும் உடல் நலத்துடன் இருக்கவேண்டும் என்பது ஒவ்வொருவருடைய கோரிக்கை.

சொந்த ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க நாம் நமது வீடு, உடல், உடை, உணவு இவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளுகிறோம். அதுபோல, பொது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க, தெருக்கள், நீர்நிலைகள், ஊரைச் சுற்றிலுமுள்ள இடங்கள் முதலியவை சுத்தமாய் இருக்க வேண்டும். இவ்விஷயத்தை ஜன சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரும் கவனிக்கவேண்டும். சிலர் தம் வீட்டைப் பெருக்கிக் குப்பையை அடுத்த வீட்டு வாயிலில் கொட்டுவதுண்டு. அவ்விதம் செய்வது, பொது ஆரோக்கியத்துக்குக் கெடுதி உண்டாக்கும். குப்பைகளைக் கண்ட இடங்களில் கொட்டாமல் அதற்கென்று வைக்கப்பட்டிருக்கும் தொட்டிகளில் கொட்டவேண்டும். தெருக்களில் மலஜலங்களைக் கழிப்பது பிசகு. தங்கள் வீடுகளில் உள்ள கக்கூஸ்களிலோ அல்லது பொதுக் கக்கூஸ்களிலோதான் மலஜலம் கழிக்கவேண்டும்.

குளம் ஏரி முதலிய நீர்நிலைகளையும் சுத்தமாயிருக்கும்படிப் பாதுகாக்க வேண்டும். பொதுவான இடங்களாக இருப்பதால் அவைகளில் சிலர் அழுக்குத் துணிகளைத் தோய்ப்பது அல்லது ஆடு மாடுகளைக் குளிப்பாட்

டுவது முதலான காரியங்களைச் செய்வதுண்டு. அதனால் அத் தண்ணீரை உபயோகிக்கும்போது ஜனங்களுடைய சுகாதாரம் கெடும். நீர்நிலைகளைச் சுத்தமாயிருக்கும்படிப் பாதுகாப்பது, சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருடைய பொறுப்பு ஆகும்.

---

26. உணவுப்பொருள்

நமது உடல் சுகமாயிருக்க நல்ல உணவு அவசியம். நாம் செய்யும் வேலையினால் நரம்புகளும், தசைகளும் மெலிவு அடைகின்றன. அவற்றிற்கு வலிமை உண்டாக்கவும் தசைகளை வளர்க்கவும் நாம் ஆகாரம் உட்கொள்ளுகிறோம்.

நாம் பல வகையான உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிடுகிறோம். அரிசி, பருப்பு, பால், தயிர், நெய், காய்கறிகள், பழங்கள் முதலியவை முக்கிய உணவுப் பொருள்கள். இவைகளோடு, ஆகாரத்தை ருசியுள்ளதாய்ச் செய்ய உப்பு, மிளகாய், சர்க்கரை முதலிய பொருள்களையும் உபயோகிக்கிறோம். ஒவ்வொரு பொருளிலும் ஒரு வகையான சத்து உண்டு.

உணவுப் பொருள்களை ஐந்து வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. ஊன் பதார்த்தங்கள்:—பருப்பு வகைகள், மாமிசம் முதலியவை.

2. கஞ்சி பதார்த்தம்:—அரிசி, கேழ்வரகு, சோளம் போன்றவை.

3. கொழுப்பு பதார்த்தம்:—நெய், எண்ணெய், தயிர், பால்.

4. நீர்ப் பதார்த்தங்கள்.

5. உப்புக்கள்:—இவை எலும்புகள், பற்கள் முதலியவற்றை வலுப்படுத்தும்.

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் எல்லா வகையான பொருள்களும் கலந்திருக்கவேண்டும். ஆகையால் நாம் அரிசி, பருப்பு, தயிர், பால், நெய், காய்கறிகள் முதலிய வைகளைக் கலந்து பக்குவப்படுத்திச் சாப்பிடுகிறோம். பக்குவப்படுத்தப்பட்ட ஆகாரம் உண்பதற்கு ருசியா யிருக்கும்; எளிதில் ஜீரணமாகும். ஆகையால் ஆகார பதார்த்தங்களைச் சமைத்துப் பக்குவப்படுத்திச் சாப்பிட வேண்டும். ஆகாரத்தில் உள்ள பலவிதச் சத்துக்களும் உணவு ஜீரணமாகையில் இரத்தத்தோடு கலந்து விடும்.

---

27. சுத்தக் காற்று

நாம் ஜீவித்திருப்பதற்குச் சுத்தக் காற்று அவசியம். நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உள்ள பிராணவாயு சுவாசப் பைக்குச் சென்று இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிறது என்று முன்பு படித்தோம் அல்லவா ? ஆகையால் நாம் சுவாசிப்பதற்குப் போதுமான அளவு காற்று வேண்டும். அது சுத்தமாயும் இருக்கவேண்டும். அசுத்தக் காற்றில் பிராணவாயு குறைவு. மேலும், அதில் வியாதிகளை உண்டாக்கும் கிருமிகளும் இருக்கும். ஆகையால் நாம் அசுத்தக் காற்றை உட்கொள்ளாதபடி ஜாக்கிரதை யாய் இருக்கவேண்டும்.

நல்ல காற்றோட்டமுள்ள வீட்டில் காற்று சுத்தமா யிருக்கும். நாம் காற்றோட்டமுள்ள வீடுகளில் வசிக்க வேண்டும். தூங்கும்போது அறையின் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவேண்டும். அவ்வாறு செய்வதால் வெளியிலிருந்து சுத்தக் காற்று அறைக்குள் வீசும். நாம் சுவாசிப்பதற்குப் போதுமான சுத்தக் காற்று கிடைக்கும். முகத்தை மூடக் கூடாது. முகத்தை மூடிக்கொண்டால் நாம் வெளியே விடும் காற்றையே திரும்பவும் உட்கொள்ள நேரிடும். நாம் வெளியே விடும் காற்று அசுத்தமானது. அதையே உட்கொண்டால்

தேக சுகம் கெடும். ஒரே அறையில் பலர் நெருக்கமாக வும் படுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் ஒருவர் வெளிவிடும் அசுத்தக் காற்றை மற்றவர் உட் கொள்ள நேரிடும்.

நம்மைச் சுற்றிலுமுள்ள காற்று, இடத்துக்குத் தக்கபடி அசுத்தமடைகிறது. மரஞ் செடிகள் உள்ள தோட்டங்களிலும், வெட்ட வெளிகளிலும் உள்ள காற்று சுத்தமாயிருக்கும். ஜன நெருக்கமுள்ள நகரங்க ளில் காற்று அசுத்தமடைகிறது. ஆகையால் அங்கு வசிப்பவர்கள் தினந்தோறும் சிறிது நேரமாவது வெளியே உலாவுவதும், திறந்த மைதானத்தில் தங்கிச் சுத்தக் காற்றை உட்கொள்ளுவதும் அவசியமாகும்.

---

28 தேகப் பயிற்சியும் ஓய்வும்

நல்ல உணவையும் சுத்தக் காற்றையும் போல, **தேகப் பயிற்**சியும் **ஓய்**வும் நம் உடல் பாதுகாப்புக்கு அவசியமாகும். ஆகையால் நாம் தினந்தோறும் தேகப் பயிற்சி செய்யவேண்டும். காலையிலாவது மாலையிலாவது குறித்த வேளையில் தேகப் பயிற்சி செய்வது நலம். தண்டால், பஸ்கி, கரளாக் கட்டைகள் சுழற்றுதல் முதலிய பயிற்சிகளை நாம் வீட்டிற்குள் செய்யலாம். பந்தாட்டம் முதலிய விளையாட்டுக்களை விளையாட்டு ஸ்தலங்களில் செய்யவேண்டும். அவைகளை மாலையில் செய்வது நல்லது. விளையாட்டுக்களும் நல்ல தேகப் பயிற்சிகள் ஆகும். விளையாட்டுக்களில் பலவகை உண்டு. அவை கால் பந்து, பேப் பந்து, கூடைப் பந்து, உப்புக் கோடு, செடுகுடு முதலியவை. உங்கள் பள்ளிக்கூடங் களில் விளையாட்டு ஸ்தலங்கள் உண்டா? நீ எந்த விளையாட்டுக்களில் விளையாடுகிறாய்?

தேகப் பயிற்சி செய்வதால் பலவித நன்மைகள் உண்டாகின்றன. உடம்பில் உள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்

கள் வியர்வை மூலமாய் வெளியே வருகின்றன. தேகப் பயிற்சி செய்யும்போது நாம் காற்றை உள்ளுக்கு நன்ருய் இழுக்கிருேம். அப்பொழுது சுத்தக் காற்று சுவாச கோசத்தில் அதிக நேரம் தங்கும். இதனுல் இரத்தம் நன்கு சுத்தமடையும். இரத்த ஓட்டமும் நன்கு ஏற்படும். தேகப் பயிற்சியினுல் தேகத்தில் உள்ள எல்லாத் தசைகளும் வலுத்து விருத்தியடையும். இரவில் நல்ல நித்திரை ஏற்படும்.

தேகப் பயிற்சி செய்தல்

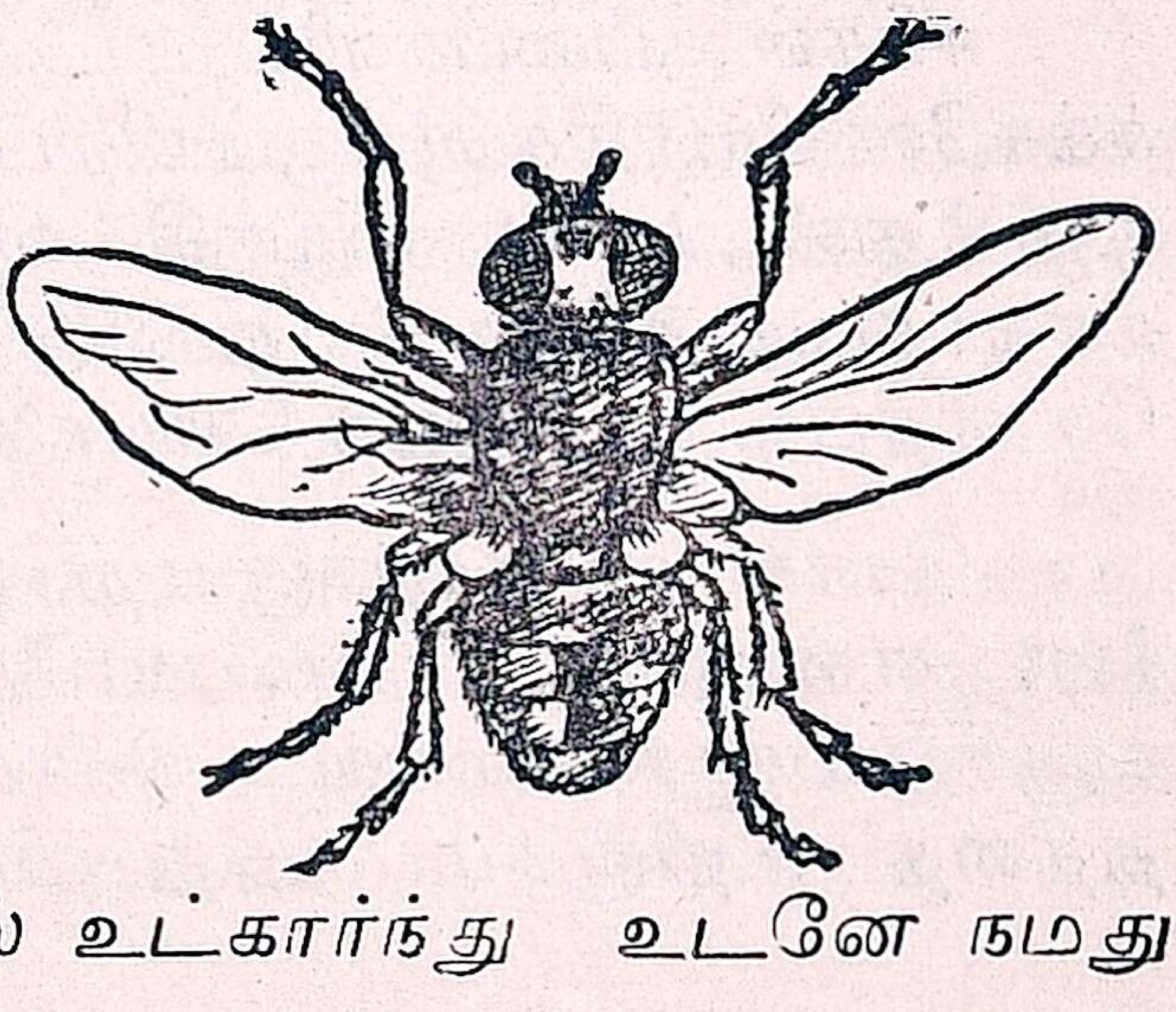
நாம் வேலே செய்யும்போது, உடம்பில் உள்ள தசைகளும், நரம்புகளும் தளர்ந்து களேப்படைகின்றன. அவை மறுபடியும் வேண்டிய பலத்தை அடைவதற்குச் சிறிது நேரம் வேலே செய்யாமல் இருப்பது அவசியம். அப்பொழுது அவை இரத்தத்திலிருந்து உணவைப் பெற்று முன்போலப் பலமடையும். ஆகையால் நமக்கு **ஓய்வு** அவசியமாகும்.

எந்த அவயவம் வேலை செய்தாலும் மூளையும் கூட வேலை செய்கிறது. ஆகையால் மூளைக்கு ஓய்வு அவசியம் வேண்டும். அது நாம் இரவில் தூங்கும்போதுதான் உண்டாகிறது, நாம் தூங்கும்போது மூளையும், தசைகளும், நரம்புகளும் மற்ற எல்லா அவயவங்களும் ஓய்வற்றுக் களை தீரும். அப்போது அவை இரத்தத்தினின்று தங்களுக்கு வேண்டிய அளவு உணவைப் பெறும். இரவில் நல்ல நித்திரை செய்து காலையில் எழுந்தவுடன் மூளையும் அவயவங்களும் சுறுசுறுப்பாய் இருக்கின்றன. ஆகையால் நமக்கு இரவில் அயர்ந்த நித்திரை அவசியமாகும். சுகாதார நிபுணர்கள் சிறு குழந்தைகளுக்கு 16 மணி நேரமும், 8—12 வயது பாலர்களுக்கு 10—12 மணி நேரமும், 16 வயது சிறுவர்களுக்கு 9 மணி நேரமும், 16 முதல் கிழவர்கள் ஆகும் வரையில் 7 அல்லது 8 மணி நேரமும் தூக்க நியமமாக விதித்திருக்கிறார்கள்.

---

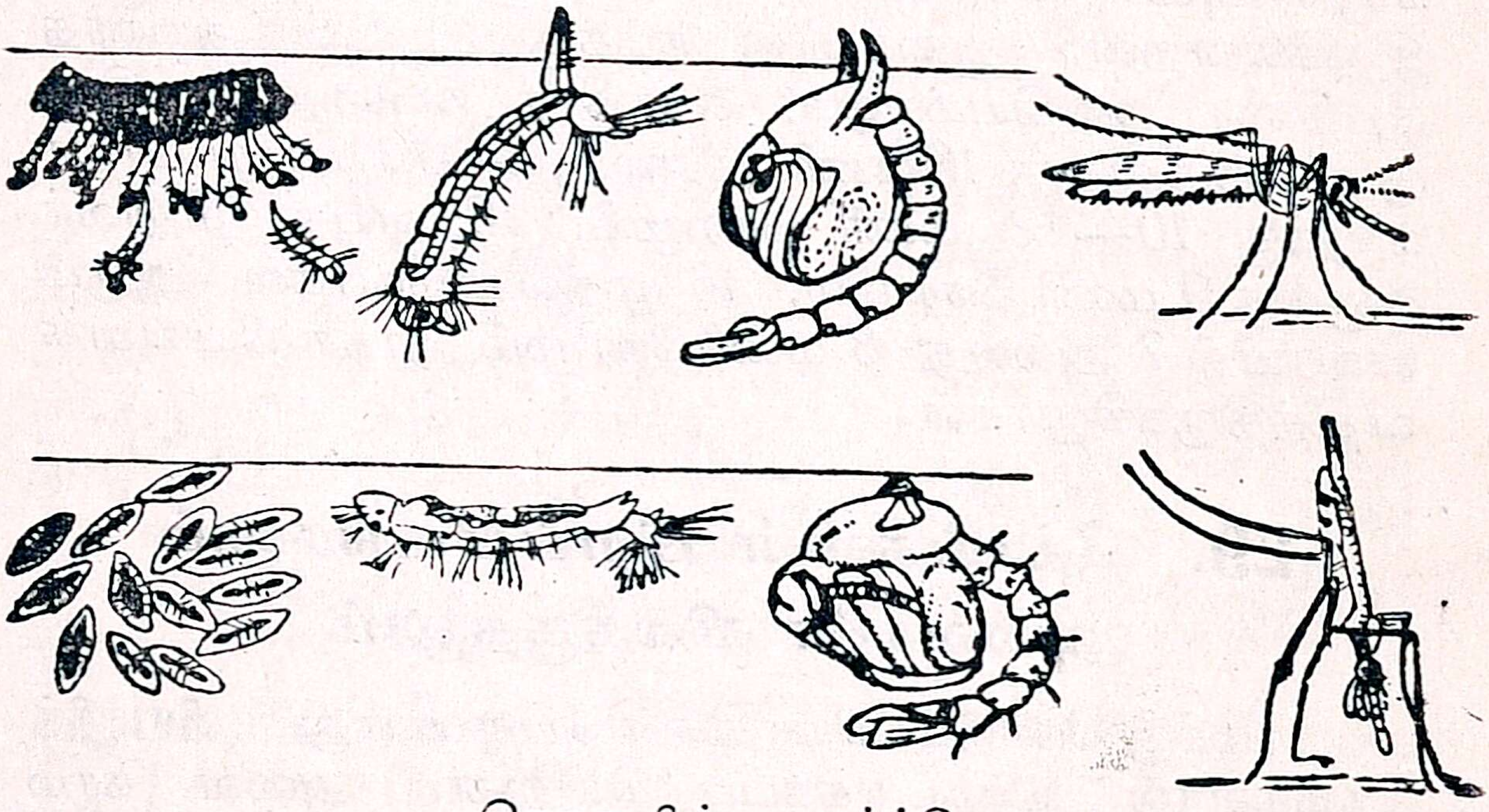
29. நோய்களின் பிறப்பிடங்களும் அவைகளை விலக்குதலும்

நமக்கு நேரிடும் வியாதிகள் பெரும்பாலும் **வியாதிக் கிருமி**களால் உண்டாக்கப்படுகின்றன. அவை நாம் சுவாசிக்கும் காற்றின் மூலமாயும், குடிக்கும் தண்ணீர் மூலமாயும், உணவின் மூலமாயும் தேகத்துக்குள்சென்று நோய்களை உண்டாக்கும். தவிர, இந்தக் கிருமிகள் ஈ, கொசு, பேன், மூட்டைப்பூச்சி முதலியவைகளாலும்பரவுகின்றன.



ஈக்கள் மலம், குப்பை முதலான அசுத்தங்களில் உட்கார்ந்து உடனே நமது

உணவுப் பொருள்கள் மீது உட்காரும். அசுத்தங்களில் விஷக் கிருமிகள் உண்டு. அவை ஈக்களின் கால்களில் ஒட்டிக்கொள்ளும். ஈக்கள் நம் ஆகாரத்தில் உட்காரும்போது அவ்விஷக் கிருமிகள் அதனுடன் கலந்து விடும். அந்த உணவை நாம் உட்கொண்டால் **ஜுரம், வாந்திபேதி** முதலிய கொடிய வியாதிகளுக்கு ஆளாவோம். ஆகையால் உணவுப் பொருள்களை ஈக்கள் மொய்க்காத இடத்தில் நன்ருக மூடிவைக்க வேண்டும்.



கொசுவின் வளர்ச்சி

ஈக்கள் குப்பைகளில் முட்டையிட்டு விருத்தியாகும். ஈக்களே வியாதிகளுக்குப் பிறப்பிடமாதலால் இவைகளை ஒழித்துவிட்டால் வியாதி வராது. ஈக்கள் விருத்தியாகாதபடி தடுக்க நமது வீடுகளில் குப்பை கூளங்கள் சேராதபடி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கொசு மனிதனுக்கு மற்ெருரு விரோதி. அது **மலேரியா** என்னும் ஜுரம், **யானைக்கால்** முதலிய வியாதிகளுக்குக் காரணமாகும். கொசு நம்மைக் கடித்து இரத்தத்தை உறிஞ்சும். அது வியாதியஸ்தனைக் கடிக்கும்

போது இரத்தத்தோடு விஷக் கிருமிகளையும் எடுத்துக் கொள்ளும். பிறகு தேக ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவனைக் கடிக்கும்போது அவனது இரத்தத்தில் இந்தக் கிருமிகளைச் சேர்த்துவிடுகின்றன. ஆகையால் அவனுக்கு நோய் உண்டாகும். இவ்விதம், கொசுக்களால் நோய்கள் பரவுகின்றன.

கொசுக்கள் தேங்கி நிற்கும் தண்ணீரிலும், சாக்கடைகளிலும் முட்டை இட்டு விருத்தியாகும். ஆகையால் நமது வீடுகளில் அசுத்தத் தண்ணீர் தேங்கவிடக் கூடாது. சாக்கடைகளில் கொசுக்கள் முட்டை இடாவண்ணம் மண்ணெண்ணெயைக் கொட்டவேண்டும்.

பேன்களும், மூட்டைப் பூச்சிகளும் மனிதனது இரத்தத்தைக் குடித்து வியாதிகளைப் பரவச் செய்கின்றன. பேன்கள் தலை மயிரில் வளரும். தலைமயிரைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டால் அவைகளைத் தடுக்கலாம். மூட்டைப்பூச்சிகள் சுவர்களிலும், படுக்கைகளிலும் இருக்கும். அவைகளை ஒழிக்கச் சுவர்களுக்கு அடிக்கடி வெள்ளை யடிக்க வேண்டும். படுக்கைகளைப் பிரதிதினமும் வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும்.

---

30. சில சாதாரண நோய்களும் அவைகளைத் தடுக்கும் முறைகளும்

சென்ற பாடத்தில் நோய்களின் பிறப்பிடங்களையும் அவைகளை எப்படி ஒழிப்பது என்றும் படித்தோம். இப் பாடத்தில் சில சாதாரண நோய்களையும் அவைகளைத் தடுக்கும் முறைகளையும் பற்றிப் படிப்போம்.

தலைவலி, ஜலதோஷம், அஜீரணம் முதலியன சாதாரண நோய்கள் ஆகும். வெயிலில் நெடுநேரம் இருந்து உடனே குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்தாலும் அல்லது வியர்வை அதிகமாய் வரும்போது ஸ்நானம் செய்

தாலும் ஜலதோஷம் வரும். முதலில் அற்பமாயினும் பின்னர் அது அதிகத் துன்பத்தைக் கொடுக்கும். தலைவலியும், அஜீரணமும் உணவு சரிவர ஜீரணமாகாததினால் உண்டாகும். அவைகளைத் தடுக்க நாம் குறித்த வேளைகளில் புசிக்க வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சிச் சாப்பிடக்கூடாது. எளிதில் ஜீரணமாகாத பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுவதும் கூடாது.

சில நோய்கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவரிடம் ஒட்டிக் கொள்ளும். ஆகையால் அவை **தொத்து வியாதிகள்** எனப்படும். சொரி சிறங்கு, கண்ணோய் முதலியவை சாதாரணத் தொத்து வியாதிகள். இவைகள் துன்பத்தைக் கொடுத்தாலும் உயிருக்கும் அபாயமில்லை. வைசூரி, வாந்திபேதி, க்ஷயரோகம் முதலியவை கொடிய தொத்து வியாதிகள். இவை விஷக் கிருமிகளால் உண்டாகின்றன. இவை பரவினால் உயிர்ச் சேதம் ஏற்படும்.

நமது உடை, உணவு, குடிக்கும் தண்ணீர், குடியிருக்கும் வீடு இவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டால் அநேகமாய் வியாதிகள் வராமல் தடுக்கலாம். ஆனால் வியாதிகள் பரவ ஆரம்பித்தால், அந்தந்த நோய்க்குத் தகுந்த வைத்திய முறைகளைக்கொண்டு தடுக்க வேண்டும்.

வைசூரி அல்லது பெரியம்மை:—இது, கிருமிகளால் உண்டாகிறது. முதலில் கடுமையான ஜுரம் வரும். மூன்றாவது நாள் கொப்புளங்கள் முகத்திலும் பிறகு உடம்பிலும் உண்டாகும், ஒரு வாரம் அல்லது 10-நாள் ஆனதும் ஜுரம் குறையும். கொப்புளங்கள் படிப்படியாக வாடும். இதைத்தான் ‘அம்மை இறங்குதல்’ என்று சொல்லுவார்கள். கொப்புளங்கள் சரியாய் வாடா விட்டால் உயிருக்கு அபாயம் நேரிடக்கூடும். வியாதி முற்றிலும் குணமாக இரண்டு வாரத்துக்கு மேலாகும்.

இவ்வியாதியைத் தடுக்க அம்மை குத்துவதுதான் வைத்திய முறையாகும். அம்மை குத்திக்கொள்பவர்

களுக்கு அநேகமாய் வைசூரி வராது. ஒரு சமயம் வந்தாலும் உயிருக்கு அபாயம் ஏற்படாது. ஆகையால் அனைவருக்கும் அம்மை குத்தவேண்டும் என்பது சர்க்கார் ஏற்பாடு.

வாந்தி பேதி மற்றொரு கொடிய வியாதி. இதுவும் விஷக் கிருமிகளால் உண்டாகிறது. இக் கிருமிகள் அநேகமாய் நாம் குடிக்கும் தண்ணீர் வழியே தேகத்தில் பிரவேசிக்கின்றன. இவ்வியாதி வந்தால் வாந்தியுடன் பேதியும் உண்டாகும். நாக்கு வறண்டு போகும். தாகம் அதிகரிக்கும். மூத்திரம் இறங்காது. இவ்வியாதி கண்டவுடன் தகுந்த டாக்டரைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும்.

இவ்வியாதி ஊரில் இருக்கும் சமயத்தில் ஒவ்வொருவரும் சுகாதார விதிகளைப் பின்பற்றி நடக்க வேண்டும். கொதிக்க வைக்காத தண்ணீரைக் குடிக்கக் கூடாது. கிணறுகளில் 'பொடாஸியம் பெர்மாங்கனேட்' என்னும் பவுடரைப் போடவேண்டும். அது விஷக் கிருமிகளைக் கொன்று விடும். வியாதியஸ்தர்கள் இருக்கும் வீட்டையும் அதன் சுற்றுப்புறங்களையும் பினைல் என்னும் எண்ணெயை ஊற்றிக் கழுவ வேண்டும். வியாதி பரவாமல் தடுக்க அவ்வூரில் உள்ள எல்லோருக்கும் **இனுகுலேஷன்** செய்யவேண்டும்.

க்ஷயம், நமது நாட்டில் பரவும் மற்றொரு வியாதி. இது ஜன நெருக்கமுள்ள பட்டணங்களில் அதிகம். இவ்வியாதி வந்தவர்களுக்கு நாளுக்கு நாள் எடைகுறையும். சொல்ப ஜ்வரம் உண்டாகும். இருமல் அதிகமாகும். அடிக்கடி கோழை துப்பவேண்டிவரும். க்ஷயரோகக் கிருமிகள் சுவாசப் பைகளைக் கெடுத்து விடும்.

க்ஷயரோகிகள் இருக்கும் அறையில் இதரர்கள் படுத்து உறங்கக்கூடாது. அவர்கள் உபயோகிக்கும் வஸ்திரங்கள், பாத்திரங்கள் முதலியவைகளைப் பினைல் விட்டுச் சுத்தப்படுத்தவேண்டும் அவர்களைக் கண்ட-

இடத்தில் எச்சில் துப்பும்படி விடக்கூடாது. இவ்விதம் செய்தால் க்ஷயரோகம் பரவாது.

க்ஷயரோகத்துக்குப் பரிகாரம் சுத்தக் காற்றும், எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியதும், வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான ஆகாரமும் ஆகும். க்ஷய ரோகம் வந்தவரைச் சுத்தக் காற்று தாராளமாய் வீசும் இடத்தில் வசிக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். ஆரஞ்சு முதலிய சாறுள்ள பழங்களை முக்கிய ஆகாரமாய் உபயோகிக்க வேண்டும். வேண்டிய அளவு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும்.

மலேரியா அல்லது குளிர் ஜுரம்:—இவ்வியாதியை உண்டாக்கும் கிருமிகள் அசுத்தமான தண்ணீர் தேங்கி இருக்கும் இடங்களில் விருத்தியாகின்றன. கொசுக்களில் இவை ஒட்டிக்கொள்ளும். கொசுக்கள் நம்மைக் கடிக்கும்போது இக்கிருமிகள் நம் இரத்தத்தில் கலந்து விடுகின்றன.

மலேரியா ஜுரம் வரும்போது குளிரும் நடுக்கலும் உண்டாகும். இவ்வியாதிக்குத் தகுந்த மருந்து **கொயினா**. இது தபாலாபீஸில் சொற்ப விலைக்குக் கிடைக்கும். இவ்வியாதி வராமல் தடுக்க நமது வீட்டைச் சுற்றித் தண்ணீரோ, சாக்கடை ஜலமோ தேங்காமல் பார்க்க வேண்டும். கொசுக்கள் உண்டாகும் இடத்தில் மண்ணெண்ணெயைக் கொட்டி அவற்றை ஒழிக்க வேண்டும். தூங்கும்போது நம்மைக் கொசுக்கள் கடிக்காமல், நாம் கொசு வலைகளை உபயோகிப்பது நலம்.

---

31. லாகிரி வஸ்துக்கள்

புகையிலை, கஞ்சா, அபினி, கள் முதலியவை லாகிரி வஸ்துக்கள் ஆகும். அவைகளை உபயோகிப்பதால் மயக்கம் அல்லது போதை உண்டாகும். ஆகையால் அவைகளைப் போதைப் பொருள்கள் என்றும் சொல்லுவதுண்டு.

அவை யாவும் உடம்புக்குக் கெடுதலை உண்டாக்கும். ஆகையால் அவைகளை நாம் உபயோகிக்கக் கூடாது.

புகையிலை நம் நாட்டில் புன்செய்ப் பயிராக வளரும் ஒரு செடியின் இலை. அது நல்ல காரம் உள்ளது. அதைப் பறித்து உலரவைத்துச் சரக்காகச் செய்வார்கள். சிலர் அதைத் தாம்பூலத்துடன் உபயோகிப்பார்கள். வாயில் அடக்கிக்கொண்டு எச்சிலை அடிக்கடி துப்புவார்கள். எச்சிலை அடிக்கடி துப்புவது பிசகு. அது ஜீரண நீர் என்று படித்தோமல்லவா? தவிர, புகையிலையை நெடுநேரம் வாயில் அடக்கி வைத்திருப்பதால் பல்லும் ஈரலும் பலவீனப்படும். புகையிலையைச் சிலர் மூக்குத் தூளாகவும் செய்து உபயோகிப்பார்கள். அதைச் சிலர் சுருட்டுகளாகவும் செய்து புகை பிடிப்பதால் சுவாசப் பைகள் கெட்டுவிடுகின்றன. இப் பழக்கத்தைக் கைக்கொண்டவர்கள் தீராத நோய்க்கு ஆளாவார்கள்.

கஞ்சாவும் ஒருவகைச் செடியின் இலை. அதைக் கஞ்சாச் செடி என்றே சொல்லுவார்கள். சரியான காலத்தில் இலையைப் பறித்துக் காயவைத்துச் சரக்காகச் செய்கிறார்கள். கஞ்சா இலைகளைத் தூள் பண்ணி ஒரு குழாயில் போட்டுப் புகை பிடிப்பார்கள். இதை ஹுக்காப் பிடித்தல் என்பர். வட இந்தியாவில் இப் பழக்கம் அதிகம். தென்னாட்டுக்கு வரும் பைராகிகள் ஹுக்காப் பிடிப்பதை நாம் காணலாம்.

அபினி என்பது கஞ்சாச் செடியின் சாற்றிலிருந்து செய்யப்படும் பொருள். சிலர் இதை லேகியம் மாதிரி சாப்பிடுவார்கள். கஞ்சாவும் அபினியும் நல்ல போதையை உண்டுபண்ணும். சொற்ப கஞ்சாவைச் சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்கு லேகியம் செய்வதுண்டு. அதைக் கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் குழந்தைகள் மயக்கமடைந்து நெடுநேரம் அயர்ந்து தூங்கும். கஞ்சாவை அப்படியே உபயோகித்தால் அதன் போதைத் திறத்தைச்

சொல்லவும் வேண்டுமோ? கஞ்சாவையோ அபினி யையோ அடிக்கடி உபயோகித்தால் மூளை மழுங்கும். தேக வலிமையும் சுறுசுறுப்பும் குன்றும். அதை உப யோகிப்பவர்கள் மந்த புத்தியுள்ளவராயும் மயக்கம் கொண்டவராயும் இருப்பார்கள்.

சாராயம், கள் முதலியவை போதையைக் கொடுக் கும் பானப் பொருள்கள். இவை பனை, தென்னை மரங் களிலிருந்து இறக்கப்படும் சாற்றிலிருந்து செய்யப்படும். இவைகளை அதிகம் பருகினால் சுய உணர்வு போய்விடும். கூலி வேலை செய்யும் மக்களில் அநேகர் இவற்றைக் குடிக்கின்றனர். பகல் முழுவதும் தேக வேலை செய் பவர்கள் மாலையில் களைத்துப் போகின்றனர். அந்தக் களையை நிவர்த்தி செய்யக் கள்ளையும் சாராயத்தையும் குடிக்கிறார்கள். குடிக்கும்போது களை தீர்ந்ததுபோல் இருந்தாலும், பின்னர் அது பல தீமைகளுக்குக் காரண மாகும்.

குடியால் விளையும் கேடுகள் பல. ஏழை மக்கள் பெறும் கூலியோ கொஞ்சம். அதுவும் குடியில் செல வழிந்து விடுகிறது. ஆகையால் அவர்கள் வீட்டுச் செல வுக்கு ஒன்றும் மீறுவதில்லை. அவர்களின் பெண்டு பிள்ளைகள் பட்டினி கிடந்து வருந்த நேரிடுகிறது. குடி காரர்களுக்குக் குடித்துத் திருப்தி உண்டாகிறதில்லை. மேன்மேலும் குடிக்கவேண்டுமென்ற அவா எழுகிறது. அவ்விதம் குடிப்பதால் மூளை குழம்பும்; உடல் தடு மாறும்; சுய அறிவையும் அவர்கள் இழப்பர். அந் நிலைமையில் அவர்கள் எந்தத் தீச்செயலையும் செய்யத் துணிவார்கள். குடி மயக்கத்தில் தாங்கள் செய்த தீச்செயல்களை நினைந்து பின்னர் அவர்கள் வருந்துவதும் உண்டு. குடிகாரர்கள் வீட்டில் அமைதி எப்படி ஏற்படும்? அவர்கள் இருக்கும் ஊரிலும் அமைதி இராது. கொலை, களவு முதலிய குற்றங்களும் நடக்கும். இவ்வளவு தீமைகளுக்கும் காரணமாயுள்ள குடியை அடியோடு ஒழித்துவிடவேண்டும்.

மேலே கூறப்பட்ட லாகிரி வஸ்துக்கள் எல்லாம் தீமையை உண்டுபண்ணுமே தவிர, எந்த நன்மையையும் தரக்கூடியவை அல்ல. ஒரு சுருட்டில் உள்ள புகையிலையில் ஒரு தவளையைக் கொல்லக் கூடிய விஷம் இருக்கிறதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். எல்லா லாகிரி வஸ்துக்களும் தேக சுகத்திற்கு விரோதமான பொருள்கள். அவை, தேகத்தில் உள்ள ஜீவ சத்தையும் வீரியத்தையும் குறைக்கும்; நரம்புகளையும் தளரச் செய்யும். இரத்தத்தில் நோயைத் தடுக்கும் சக்தி இருக்கிறது. அதை அப்பொருள்கள் அழிக்கும். லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிப்பவர்கள் நோய்க்கு ஆளாகி மீளாத் துயரத்தை அடைவார்கள். ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் அவ் வஸ்துக்களை விலக்குவது ஜன சமூகத்திற்கே நல்லதாகும்.

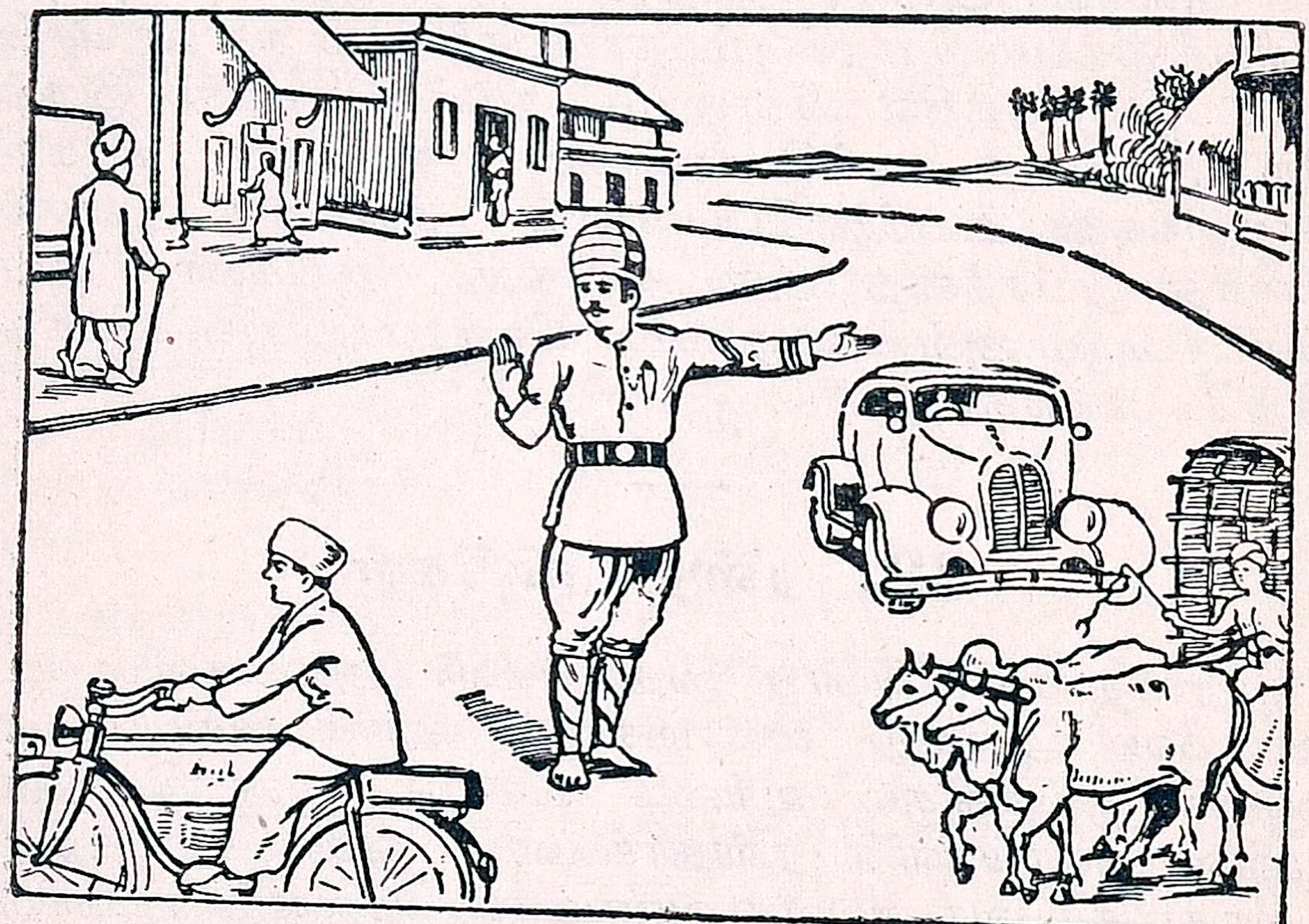
---

32. ரஸ்தா விதிகள்

ரஸ்தாக்கள் பொது ஸ்தலங்கள். அவைகளில் நடமாடவோ அல்லது வண்டிகளில் சவாரி செய்யவோ ஒவ்வொருவருக்கும் உரிமை உண்டு. ஜன நெருக்கமுள்ள நகரங்களில் ரஸ்தாக்களில் ஒரே சமயத்தில் பலர் நடக்கவோ அல்லது வண்டிகள் செல்லவோ நேரிடுகிறது. இக் காலத்தில் துரிதமாகச் செல்லும் பல வண்டிகளும் ஏற்பட்டுள்ளன. ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் சில விதிகளை அனுசரித்தால்தான் சௌகரியமாயிருக்கும். இல்லாவிட்டால் ரஸ்தாக்களில் செல்லுவது கஷ்டமாகவும் அபாயகரமாகவும் இருக்கும்.

சில ரஸ்தா விதிகளைப் பற்றி முதல் புத்தகத்தில் கூறியுள்ளோம். அவை பாதசாரிகளைப் பற்றினவை. அவர்கள் ரஸ்தாக்களின் ஓரங்களில் உள்ள மேடைகளில் நடக்கவேண்டும். மேடைகள் இல்லாத ரஸ்தாக்களில் ஓரங்களில் நடந்து செல்லவேண்டும். நடு வீதிகளில்

நிற்பது கூடாது. ரஸ்தாக்களை நாம் எவ்விதத்திலும் அசுத்தமாக்கக் கூடாது. பழத் தோலோ, கண்ணாடித் துண்டுகளோ, ஆணிகளோ கிடந்தால் அவைகளை நாம் அப்புறப்படுத்தவேண்டும். பிள்ளைகள் தெருக்களிலோ நடைபாதையிலோ விளையாடக் கூடாது. ரஸ்தாக்களைக் கடந்து செல்லும்போது இரண்டு பக்கங்களிலும் திரும்



கான்ஸ்டபிள் வண்டிகள் போய்வருவதை ஒழுங்குபடுத்தல்

பிப் பார்த்துக்கொண்டு கவனமாய்ப் போகவேண்டும். வாடகை வண்டிகளில் ஏறும்போதும் இறங்கும்போதும் அதிகக் கவனமுள்ளவர்களாய் இருக்கவேண்டும்.

ரஸ்தாக்களில் வண்டிகள் தாறுமாறாய் ஓடுவதால் ஆபத்துக்கள் நேரிடுகின்றன. மோட்டார் வண்டிகள் மரத்தில் மோதுவதும், எதிரில் வரும் வண்டிகளில் தாக்குவதும், பாதசாரிகளின் மீது ஏறுவதும் போன்ற ஆபத்துக்கள் சாலைகளில் சாதாரணமாய் ஏற்படு கின்றன. இத்தகைய ஆபத்துக்களைத் தடுக்க அரசாங்

கத்தார் சில விதிகளை ஏற்படுத்தியுள்ளார்கள். அவை களைப் பற்றிக் கவனிப்போம்.

வண்டிகள் ரஸ்தாவின் **இடது** பக்கம் செல்ல வேண்டும். முன் போகும் வண்டியைக் கடந்து செல்வ தானல் முன் வண்டிக்கு எச்சரிக்கை செய்துவிட்டு, **வலது பக்கமாய்** ஒதுங்கிச் செல்லவேண்டும். ஜன நெருக்கமான இடங்களில் மோட்டார்களும் பஸ்களும் நிதானமாய்ச் செல்லவேண்டும். 'நிதானமாகப் போ' போன்ற எச்சரிக்கைகள் குறிக்கப்பட்ட தூண்களை ரஸ் தாக்களில் வைப்பது நல்லது. பல ரஸ்தாக்களின் சந் திப்புகள்தான் அபாயமான இடங்கள். அங்கு நாலா பக்கங்களிலிருந்தும் வண்டிகள் வேகமாய் வரும். ஆகையால் அங்கு சாதாரணமாய் ஆபத்துகள் நேரிடும். அவைகளைத் தடுக்க வண்டி ஓட்டிகள் வண்டியைத் திருப்புமுன் ஒரு **சமிக்ஞை** செய்யவேண்டும். இந்த மாதிரியான சந்திப்புகளில் ஒரு போலீஸ் கான்ஸ்டபிள் நின்றுகொண்டிருப்பார். அவர் கை ஜாடைகள் காட்டி வண்டிகளை நிறுத்தியும், போகச் சொல்லியும், அவை ஒன்றோடொன்று தாக்காதபடி ஒழுங்குபடுத்துகிறார்.

பள்ளிக்கூடத்துக்கு வரும் பிள்ளைகளில் சிலர் துவிச்சக்கர வண்டிகளை உபயோகிக்கிறார்கள். அவை களை நிறுத்தும் சாதனமும், மணியும் சரியாக இருக்க வேண்டும். ஒரே வண்டியில் இருவர் ஏறிச் சவாரி செய்வதும், பலர் ஒருவர் பக்கத்தில் ஒருவராகச் சவாரி செய்வதும் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அபாயம் நேரிடும். மோட்டார்களோ, பஸ்களோ வேகமாகச் செல்லும்போது ரஸ்தாவின் குறுக்கே தாண்டிச் செல லக்கூடாது. ரஸ்தாவின் ஓரமாக ஒதுங்கி நிற்கவேண் டும். மேற்கூறிய ரஸ்தா விதிகளை ஒவ்வொருவரும் அனுசரித்தால் ஆபத்துக்கள் நேரிடாமல் தடுக்கலாம்.

33. சிறுவர் செஞ்சிலுவைச் சங்க அலுவல்கள்

பிள்ளைகளே, சிறுவர் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் ஏற்படுத்தும் விதத்தைப் பற்றியும், அச் சங்கத்தார் செய்யும் வேலையைப் பற்றியும் கீழ் வகுப்பில் கற்றுக்கொண்டீர்கள். உங்கள் பள்ளிக்கூடத்தில் அச் சங்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறதா? எத்தனை பேர் அதில் அங்கத்தினராகச் சேர்ந்திருக்கிறீர்கள்? சென்ற வருஷம் நீங்கள் சங்கத்தின் சார்பாகச் செய்த காரியங்களை நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த வருஷம் புதிதாகச் சில அங்கத்தினர் சேரலாம். சென்ற வருஷத்தில் செய்தது போலவே இந்த வருஷமும் சுகாதார விளையாட்டுக்களை நீங்கள் நடத்தி வர வேண்டும். விளையாட்டில் தேர்ச்சிபெறும் மாணவ மாணவிகளுக்கு வகுப்பில் முதன்மை ஸ்தானம் வழங்க வேண்டும். பரிசுகளும் அவர்களுக்குக் கொடுக்கலாம். இவ்வாறு செய்வதனால் மற்றப் பிள்ளைகளும் அவ் விளையாட்டுக்களில் தேர்ச்சி பெறவேண்டு மென்று தூண்டப்படுவார்கள்.

வகுப்பு அறைகளையும், பள்ளிக்கூடத்தின் சுற்றுப் புறங்களையும், தோட்டத்தையும் நீங்கள் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவைகளில் சேரும் குப்பை கூளங்களைச் சேகரித்து எருக் குழியில் போட வேண்டும். கழிவுக் காகிதத் துண்டுகளைக் கொண்டு கூடைகள் செய்யலாம். தோட்டத்தில் நல்ல சத்துள்ள காய்கறிகளை நீங்கள் பயிர் செய்யவேண்டும்.

அழகான போஸ்டர்களை நீங்கள் தயாரித்து, அவற்றின் மூலம் ஆரோக்கிய விதிகளை யாவரும் அறியுமாறு செய்யலாம்; பத்திரிகைகளிலும் சஞ்சிகைகளிலும் வெளிப்படும் படங்களையும், இதர விஷயங்களையும் இவ்விதப் போஸ்டர்கள் தயாரிக்க நீங்கள் உபயோகிக்கலாம்.

எளிய நடையில் நாடகங்கள் எழுதி, அவைகளை நடித்துக் காட்டவேண்டும். அவ்வாறு செய்வதால் ஆரோக்கிய விதிகள் சிறுவர்களின் மனதில் நன்ருகப் படியக்கூடும்.

பிறர்க்கு உதவி செய்தல் இச் சங்கத்தின் முக்கிய நோக்கம். சங்கத்தைச் சேர்ந்த சிறுவர்கள் விடுமுறை நாட்களில் ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று அங்கு நோயுற்று வருந்தும் குழந்தைகளுக்கு அழகிய புஷ்பங்களைக் கொடுத்தும், நல்ல கதைகளைச் சொல்லியும் அவர்களைச் சந்தோஷப்படுத்தலாம்.

இச் சங்கத்தின் அங்கத்தினர்கள் ஆபத்துக்காலங் களில் முதல் உதவி செய்யக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டு வது மிகவும் அவசியம்.

மேலும், இச்சங்கத்தார் எல்லோருடனும் அன் புடன் பழகவேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். ஒரு சங்கத்தைச் சேர்ந்த சிறுவர்கள் மற்ருெரு சங்கத் தாருடன் அவர்கள் செய்யும் வேலையைப்பற்றிய கடிதப் போக்குவரத்து செய்து கொள்ளவேண்டும். தங்கள் ஊரின் பெருமையைக் காட்டக்கூடிய படங் களைச் சேகரித்து 'ஆல்பம்' தயாரித்து, அதை மற்ருெரு சங்கத்துடன் மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் சிறுவர்களுக்குள் நேசப்பான்மை ஏற்படும், அன்பும் ஒற்றுமையும் உண்டாகும்.

கேள்விகள்

1. அரசாங்கத்தார் குடிகளுக்கு என்ன நன்மைகளைச் செய்து வருகிறார்கள்?
2. இந்தியா அரசியல் நிர்வாகத்தைக் கவனித்துவரும் இங்கிலாந்திலுள்ள பெரிய அதிகாரி யார்?
3. வைசிராயின் நிர்வாக சபையில் எவ்வளவு அங்கத்தினர்கள் இருக்கிறார்கள்?
4. அரசியல் இலாகாக்களில் ஏதாவது மூன்று இலாகாக்களை எழுது.
5. ஒரு ஜில்லாவில் ரெவின்யூ இலாகாவிலுள்ள முக்கியமான உத்தியோகஸ்தர்களையும், அவர்களது வேலைகளையும் எழுதுக.
6. ஜில்லா அதிகாரிகள் நால்வரைச் சொல்லு.
7. கிராம முன்சீப்பின் முக்கிய வேலைகள் எவை?
8. பஞ்சாயத்துக் கோர்ட்டினால் கிராமத்தாருக்கு ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை?
9. இரண்டு சட்டசபைகள் உள்ள மாகாணங்கள் யாவை?
10. சென்னை மாகாணத்தில் எத்தனை சட்ட சபைகள் இருக்கின்றன? ஒவ்வொரு சபையிலும் எவ்வளவு அங்கத்தினர் இருக்கின்றனர்?
11. சட்ட சபைகள் கிராமங்களுக்கு எப்படி உதவக் கூடும்?
12. மாகாண மந்திரிச் சபை எவ்வாறு அமைக்கப்படுகிறது?
13. 'ஓட்' என்றால் என்ன? 'பாலட் பேப்பர்' என்றால் என்ன?
14. ஒரு ஓட்டர் தம் ஓட் உரிமையை எப்படிப் பதிவு செய்கிறார்?
15. ஜில்லா போர்டு கவனிக்கும் சில முக்கிய விஷயங்களைப்பற்றிச் சொல்லுக.
16. ஜில்லா போர்டில் ஸ்டாண்டிங் கமிட்டிகள் ஏன் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன?

17. கார்ப்பொரேஷன் என்றால் என்ன ? நமது மாகாணத்தில் கார்ப்பொரேஷன் உள்ள பட்டணம் எது? அதன் தலைவர் என்ன பட்டப்பெயர் வகித்து வருகிறார் ? இப்பொழுது சென்னை நகர கார்ப்பொரேஷன் மேயர் யார் ?

18. சென்னை நகர பரிபாலன சபையின் நிர்வாகம் நடத்தும் அதிகாரி யார் ?

19. ஐக்கிய நாணயச் சங்கங்கள் ஜன சமூகத்துக்கு எப்படி நன்மையைத் தரக்கூடும்? அவைகளுக்கு மூல தனம் எப்படிச் சேர்க்கப்படுகிறது ?

20. நாம் நமது தேசத்துக்கு எவ்வழிகளில் தொண்டுபுரியலாம் ?

21. இந்திய மக்கள் ஒற்றுமையுடன் வாழவேண்டியதன் அவசியம் என்ன ?

22. நம் நாட்டில் ஹரிஜனங்களின் நன்மைக்கு உழைத்து வரும் பொதுச் சங்கங்கள் எவை ?

23. ரஸ்தா விதிகளில் சிலவற்றைச் சொல்லுக.

24. சாலைகள் சந்திக்கும் இடங்களில் ஏன் ஆபத்துக்கள் உண்டாகின்றன ?

25. அவற்றைத் தடுக்க அரசாங்கத்தார் என்ன ஏற்பாடுகள் செய்துள்ளார்கள் ?

26. ஐம்புலன்கள் எவை ? அவை நமக்கு எப்படி உதவுகின்றன ?

27. எல்லா அவயவங்களிலும் தலை எப்படி முக்கியமானது ?

28. எலும்புக் கூட்டின் முக்கியமான பாகங்கள் எவை ?

29. எலும்புக் கூட்டினால் உடலுக்கு என்ன உபயோகம்?

30. இருதயம் உருவத்தில் எதை ஒத்திருக்கிறது ?

31. இருதயத்தின் படம் ஒன்று வரைக.

32. இரத்தக் குழாய்களில் எவ்வளவு வகைகள் இருக்கின்றன ?

33. சுவாசாசயங்களால் நமக்கு என்ன உபயோகம்?

34. நாம் உட்கொள்ளும் காற்றிற்கும், வெளி விடும் காற்றிற்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன ?

35. தசைகளில் எவ்வளவு வகை உண்டு? ஒவ்வொரு வகையிலுமுள்ள இரண்டு தசைகளைக் கூறுக.
36. அன்னப் பாதையின் முக்கிய பாகங்கள் எவை?
37. நாம் சாப்பிடும் உணவு எப்படி ஜீரணமாகிறது?
38. உடல் பாதுகாப்பு எப்படி அவசியமானதாகும்?
39. உடல் நலத்தைத் தரக்கூடிய நலல பழக்கங்கள் யாவை?
40. சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பது எப்படி?
41. உணவுப் பொருள்கள் எவ்வளவு வகைப்படும்?
42. நாம் ஆகாரத்தில் பல வகையான பொருள்களை ஏன் கலந்து சாப்பிடுகிறோம்?
43. அசுத்தமான காற்றை உட்கொண்டால் என்ன கெடுதல் உண்டாகும்?
44. நாம் முகத்தை மூடிக்கொண்டு ஏன் தூங்கலாகாது?
45. தேகப் பயிற்சியினால் உண்டாகும் நன்மைகள் எவை?
46. ஓய்வும் நித்திரையும் ஒரு மனிதனுக்கு ஏன் அவசியமானது?
47. ஈக்கள் விஷக் கிருமிகளை எவ்வாறு பரவச் செய்கின்றன? அவைகளால் உண்டாகும் வியாதிகள் எவை?
48. கொசுக்களால் என்ன வியாதிகள் பரவும்? எப்படி?
49. கொசுக்களும், ஈக்களும் எங்கு அதிகமாய் விருத்தியாகும்? அவைகளை எப்படி ஒழிக்கவேண்டும்?
50. வைசூரி, வாந்திபேதி இவைகள் பரவாமல் எப்படித் தடுக்கலாம்?
51. க்ஷயரோகத்தை நிவர்த்திக்க என்ன செய்யவேண்டும்?
52. மலேரியா ஜுரம் எப்படி உண்டாகிறது? அதைத் தடுக்கும் முறை என்ன?
53. லாகிரி வஸ்துக்கள் எவை? அவைகளை உபயோகிப்பதால் என்ன தீமைகள் உண்டாகும்?
54. சிறுவர் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார் சுகாதார அபிவிருத்தி செய்யும் வழிகள் யாவை?
55. சங்கங்கள் கடிதப் போக்குவரவு செய்வதனால் யாது பயன்?

[illegible]